

પરમ પૂજ્ય પિતાશ્રીને—

બીજી આવૃત્તિએ

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

ત્રીજી આવૃત્તિ વેળા

[illegible]

—લેખક

લેખકનું નિવેદન

(પહેલી આવૃત્તિનું)

લેખન એ મારો વ્યવસાય ન હોવા છતાં દર્દીઓના અનેક પત્રોએ મને લખતો કર્યો. મારું પહેલું પુસ્તક 'હઠીલાં દર્દોમાં કુદરતી ઉપચાર' એ રીતે લખાયું. એ પુસ્તકને વાચકોએ જે પ્રેમથી સત્કાર્યું અને જે ઝડપથી એ વેચાયું તેણે આ બીજું પુસ્તક લખવા મને પ્રેર્યો.

મારા પહેલા પુસ્તકના પ્રકાશન પછી દર્દીઓના અને વાચકમિત્રોના જે પત્રો આવ્યા એણે મને એક નવી જ દૃષ્ટિ આપી. ધીરે ધીરે દવાથી લોકો થાકતા જાય છે અને કુદરતી સારવાર તરફ શ્રદ્ધાપૂર્વક વળતા જાય છે, પરિણામે નિસર્ગોપચારના સાહિત્યની અને જ્યાં જ્યાં એના પ્રયોગો થાય છે એ સ્થળે જવાની ભૂખ ઊઘડતી જાય છે. આપણા કમભાગ્યે ગુજરાતમાં હજી એકે એવું સેનિટેરિયમ નથી કે એવી કોઈ મોટી સંસ્થા નથી જ્યાં કુદરતી સારવારની રીતે શાસ્ત્રીય અને પદ્ધતિસરના ઉપચાર થતા હોય.

આ પુસ્તકમાં જે પ્રશ્નો છે–લેખો છે તે કેવળ લખવા માટે નથી લખ્યા, પણ દર્દીઓની શંકાઓ–એની મૂંઝવણો પુછાવતા જે પત્રો આવેલ તેના ઉત્તરરૂપે મેં જે લખ્યું તે

અહીં મૂક્યું છે. વાચકોનું ખાસ ધ્યાન તો આ પુસ્તકની પ્રયોગકથાઓ તરફ ખેંચવા માંગું છું. એ કથાઓ કોઈ કલ્પનારંગે નથી રંગાઈ, પણ 'આરોગ્યધામ'માંથી જે દર્દીઓ સાજા થયા તેઓના શબ્દોમાં જ એ મૂકેલ છે. નિસર્ગોપચારની સફળતાની એ કથાઓ છે.

આપણી પ્રજાને બેહદ ખર્ચાળ એવી દવાઓ પોસાય એમ નથી. મોટાં શહેરોમાં ભરણ-પોષણ પૂરતું માંડ માંડ મળતું હોય ત્યાં દવાનાં બિલ ચૂકવવાનું અસહ્ય થઈ પડે છે. 'કુદરતી સારવાર'ની પદ્ધતિ ઓછી ખર્ચાળ, સાદી, કશા જોખમ વગરની અને રોગને મૂળમાંથી જ દૂર કરીને થોડા સમયમાં દર્દીને આરામ આપી શકે એવી છે. આ ઉપચારો શરૂ કરતાં પહેલાં દર્દીએ કોઈને કોઈ કુદરતી સારવારના નિષ્ણાતની સલાહ અવશ્ય લેવી.

આ પુસ્તકમાંના કેટલાક લેખો અને પ્રશ્નો 'જન્મભૂમિ અને પ્રવાસી,' 'મહાગુજરાત,' 'નવચેતન,' 'ઊર્મિ અને નવરચના' વગેરેમાં અગાઉ પ્રકટ થયેલા. એમના સંચાલકોએ મને જે સહકાર આપ્યો તે માટે તેમનો હું આભારી છુ.

આ પુસ્તકના પ્રકાશનમાં અનેક મિત્રોએ અને સ્નેહીઓએ મને સહકાર આપ્યો છે તેઓનો તેમજ મારા ગુરુજી જેવા ડૉ. મહાદેવપ્રસાદભાઈએ જે વિદ્વત્તાભર્યો પ્રવેશક લખી આપ્યો એ માટે એ સૌનો આભારી છું

આરોગ્યધામ
૬. અણુભમેન્શન, વિન્સેન્ટ રોડ
કિંગ્ઝ સર્કલ પાસે

ભૂપતરાય મો. દવે

નિસર્ગોપચારનો સંદેશ

"દવાનો છેલ્લો ઘૂંટડો" એ પુસ્તકની પ્રસ્તાવના લખવાનો ભાઈશ્રી ભૂપતરાય દવેએ મને જ્યારે આગ્રહ કર્યો ત્યારે, અન્ય વ્યવસાયો હોવા છતા, તેનો સ્વીકાર કર્યા વગર હુ રહી શક્યો નહિ ઇસ ૧૯૦૮થી, એટલે છેલ્લા પાત્રીસ વર્ષથી, જે જાતના જ્ઞાનના પ્રચાર વડે લોકમતને સરળ-સીધે રસ્તે વાળવા હુ મારી વાણી અને કલમનો ઉપયોગ કરી રહ્યો છુ તે જ કામને પોતાનુ કરી લઈ અને તેને અપનાવી લઈ, ભાઈ ભૂપતરાય દવે પોતાની અનોખી અને આકર્ષક રીતે તેને આગળ ધપાવી રહ્યા છે તે જોઈને મને અધિક સતોષ અને આનદ પ્રકટે એ સ્વાભાવિક છે

'દવાનો છેલ્લો ઘૂંટડો' એ સાભળતા જ દવાઓથી થનારી અનેક ભયકર ખરાબીઓનુ સ્મરણ થઈ આવે છે માનવજાતના અધ-પતનનુ સૌથી મોટુ કારણ અને મુખ્ય મૂળ દવાઓ છે માણસની અનીતિ અને પાપોનુ પ્રભવસ્થાન પણ દવાઓમા જ રહેલુ છે માણસજાતના દુખો, વિપત્તિઓ, યુદ્ધો અને વિશ્વવ્યાપી વિગ્રહોની ઉત્પત્તિ પણ દવામાથી થવા પામે છે, કારણકે ઇશ્વરે કે કુદરતે જેમ ઢોર માટે ઘાસ, વાઘ, સિહ, વરુ માટે માસ અને પક્ષીઓ માટે દાણાનો ખોરાક બનાવ્યો છે તેમ માણસજાત માટે ફલ, ફૂળ, શાક, કોપરા (નાળિયેર), બદામ, અખરોટ, ચારોળી, કાજુ, મગફળી આદિ સ્નિગ્ધતત્ત્વભરી-તેલવાળી-ચીજોનો ખોરાક બનાવેલો જ છે તાજા કે સૂકા ફળો ને મીજે (Nuts)નો ખોરાક ખાઈને જ મનુષ્યો નદનવન

(Garden of Eden or Paradise)માં જ્યાં સુધી વસતા હતા ત્યાં સુધી પૈસા કમાવાની, ઢોર કરતાંયે વધુ ગધાવૈતરું કરવાની, જાત જાતના ભયંકર રોગોથી બહેકી ગયેલા કામક્રોધાદિ વિકારોથી વ્યથિત થવાની, માણસજાતને મુદ્દલ જરૂર પડતી નહોતી, અને માણસજાત સર્વ વાતે સુખી હતી. પાછળથી મનુષ્યની વૃત્તિ સદ્‌માર્ગેથી ચલિત થઈ, અને તેણે પોતાનાં ખાનપાન તથા રહેણીકરણીને લગતા ઈશ્વરકૃત કુદરતી નિયમોનો ભંગ કરવા માંડ્યો અને એવા ગુનાના પ્રમાણમાં જ માણસને બેચેની અને દરદો (dis-ease)નો અનુભવ થવા લાગ્યો. આવાં દુઃખદ પરિણામો ભોગવવાં પડતાં હોવાથી માણસજાત આડેઅવળે કે ઊંધે રસ્તે બહુ આગળ ન જઈ શકત, અને થોડી કે વધારે ખત્તા ખાઈ એને આખરે સીધા રસ્તા પર આવવું જ પડત, કુદરતના કાનૂનોનો ભંગ કરવાનું છોડી ઇશ્વરી આજ્ઞાઓનું પાલન કરવામાં જ ખરું સુખ સમાયેલું છે એમ સ્વીકારવું પડત, વિપથગામી મટી સદ્‌માર્ગી થવું જ પડત-પણ આમ સ્વર્ગીય જીવન પ્રતિ પુનરાગમન કરતાં અટકાવનાર એક મહાભયંકર વસ્તુની શોધ મનુષ્યના વિકૃત માનસને સૂઝી આવી કહો કે જડી આવી, આ શેતાની શોધ–આ બૂરી બનાવટ–તે દવાઓ વિષેની હતી. દુઃખ, દરદો ને રોગોનું એકજ કારણ હતું, અને છે–કુદરતી નિયમોથી ઊલટું ચાલવું તે; અને તેની શિક્ષામાંથી બચવાનો એક જ ઉપાય–ફરીથી કુદરતના કાનૂનોને માન આપીને ચાલવું તે જ. પણ આ રીતે સીધા રસ્તા પર, સાચા રાહ પર, આવી જતાં અને નિષ્પાપ જીવન ગાળતાં રોકનાર તથા ખોટા રસ્તા પર ચાલતાં રહેવા લલચાવનાર કોઈ પિશાચિણી કે શેતાની ચીજ હોય તો તે દવાઓ છે, કારણકે પોતાનું પેટ પચાવી શકે એવો અને એટલો જ ખોરાક માપમાં ખાવો જોઈએ એવો કુદરતી કાનૂન કે નૈસર્ગિક નિયમ છે છતાં તેનો ભંગ કરે, વિરુદ્ધ વર્તન રાખે, ઊલટી ચાલ ચાલે તેને પેટમાં ચૂંક કે આંકડી આવે, ખાટા ઓડકાર આવે, ઊલટી થાય,

પેટમાં આફરો ચઢે, ઝાડા કે કબજિયાત થાય, ફેર કે ચક્કર આવે એટલે ખત્તા ખાઈને માણસ ઠેકાણે આવે; પણ દવાઓ વચમાં આવી કહે કે, તમારે કુદરતના નિયમો પાળવાની જરૂર નથી, તમે તમારે બેલાશક-બેધડક રીતે-મોજમાં આવે તે ચીજો ફાવે તેટલી ખાઓ અને પછી બેચેની કે રોગ (dis-ease) રૂપી સજા ભોગવવાનો વખત આવે ત્યારે કોઈ ચૂર્ણ, ગોળી, મિક્ષ્ચર કે દવાનો ડોઝ ખાઈ-પી લેજો એટલે તમારો બેડો પાર થઈ જશે. દૂષિત-ગંદાં સ્ત્રી-પુરુષ સાથે વ્યભિચાર કરવાથી જ પ્રમેહ, ચાંદી, ઉપદંશ કે વિસ્ફોટક જેવાં ભયંકર દરદોની પીડા મનુષ્ય પર આવી પડે છે એવું જાણીને માણસને એવા દુરાચારથી બચીને ચાલવું પડે; પણ દવાઓ કહે છે કે, તમારે એવો કોઈ સંયમ પાળવાની, મનને કબજે રાખવાની, વ્યભિચારથી દૂર રહેવાની જરૂર નથી. તમે તમારે નિશ્ચિંત થઈ મોજ માણો, ઇશ્કબાજી ને અમનચમન ઉડાવો, લંપટતાનો લહાવો લો, અને એમ કરતાં દુઃખ-દરદોરૂપી સજા ભોગવવાનો ભય રાખશો નહિ, કારણકે એવી પીડાઓમાંથી તમને ઉગારી-બચાવી લેનાર '**દવાઓ**' અમે તૈયાર છીએ. આવી રીતે ખોટાં ખાનપાન, ખદ-ચાલ, દુરાચાર, વ્યભિચાર ને વિવિધ વ્યસનો જગતમાં વધતાં રહ્યાં ને ફેલાતાં ગયાં, અને તેની સાથે સાથે દવાઓ પણ વધતી ગઈ ને ફેલાતી ગઈ. અફીણનું વ્યસન બધકોશ કે કબજિયાત કરે તો તેથી અફીણ છોડવાની જરૂર નથી, પણ દસ્ત સાફ લાવનાર દવાઓ ખાવાથી તમારું કામ નભશે. અફીણના વ્યસનથી ઊંઘ આવે તો તેને ઉડાડી મૂકવા કૉફી પીજો. ચા-કૉફીનાં વ્યસનથી જ્ઞાનતંતુઓ ને મગજ અસ્વાભાવિક રીતે ઉશ્કેરાઈ જાય ને તેથી બેચેની, અસ્વસ્થતા કે nervousness જણાય તો તે ઉપરથી ચા-કૉફી છોડી દેવાની જરૂર નથી, પણ બીડી-સિગારેટ કે ચીરૂટ પીવાની ટેવ રાખો. પાપ કરવાની, બીજાં મનુષ્ય કે પ્રાણીનો જીવ લેવાની, હિંસા કરવાની કે મરેલાં પશુપક્ષીઓને ગીધની પેઠે ખાવાની કે માંસાહાર કરવાની

તમારી હિંમત ચાલતી ન હોય, તમારું મન માનતું ન હોય, તમારું અંતઃકરણ ડંખતું હોય તો તેથી તમારે ડરીને અટકી જવાની જરૂર નથી. તમે તમારે થોડો શરાબ-દારૂ-મદિરા-વાઈન-વ્હીસ્કી પી લો એટલે તમારું મન મોકળું થઈ જશે, દિલના ડંખ દૂર થઈ જશે, સમાજનો કે જ્ઞાનનો ભય ભાગી જશે, ફિકર-ચિંતા ઊડી જશે અને તમે મસ્ત બની જશો !! અને જો માંસ-મદિરા રોજ પેટમાં જવાથી કોઈ રોગ પેદા થવા લાગે તો તેથી ભય પામી તે બૂરી આદતો કે કુટેવો છોડી દેવાની તમારે જરૂર નથી. તમારી એવી રહેણીકરણી ભલે એ જ રહી તમે તમારે લહેજત ઉડાવતા રહો, અને રોગ થતા અટકાવવા માટે દવાઓ ખાતા રહો. મત્સ્ય, માંસ, મદિરા આદિ પાંચ 'મંકારનું' સેવન બેધડક રીતે કરતા રહો, તેથી તમારા કામ, ક્રોધ, મદ, મોહ, ઇર્ષા, તૃષ્ણા વગેરે વિકારો-ષડ્‌રિપુઓ-ભલે બહેકી જાય, તમારા કાબૂમાં ભલે એ ન રહે, તેથી ગુનાઓ અને વિગ્રહો ભલે વધી પડે-તમે તમારે આંખ મીચીને વગર વિચાર્યે ફાકીઓ ફાક્યા કરો, ગોળીઓ ગળ્યા કરો, ઇન્જેક્શન લગાવરાવો, દવાના ડોઝ લીધા કરો, ને દવાના ઘૂંટડા ગળ્યા કરો !!

કોણ બચાવે? કોણ ઉગારે? સાચો રસ્તો કોણ બતાવે? દવા-પિશાચિણીના મોહપાશમાંથી માનવજાતિને કોણ મુકાવે? કોણ છોડાવે?

ભાઈશ્રી ભૂપતરાય દવેનું આ પુસ્તક આ દિશામાં-ન્યૂનાધિક અંગે કાર્યસાધક નીવડશે એવી આશાએ જ તેની પ્રસ્તાવના લખવાનું મેં સ્વીકાર્યું છે. તેમની લેખનશૈલીને કદાચ વિદ્વદ્‌ભોગ્ય નહિ તો લોકભોગ્ય તો જરૂર ગણી શકાય. ભાઈ દવે કેવળ સિદ્ધાંતોની ચર્ચા કરીને જ બેસી રહેતા નથી, પણ વિવિધ વ્યાધિઓથી પીડાતાં નર-નારીઓ, બાળકો તેમ જ બુઢ્ઢાઓ, યુવક-યુવતીઓ તેમ જ ડોસાડોસીઓ દવા ખાધા-પીધા વગર પોતાની પીડાઓ ને દુઃખદર્દોમાંથી

છૂટીને કુદરતી સારવારથી તેઓ કેવી રીતે સાજાં થયાં તેના જીવતા-જાગતા દાખલા રજૂ કરે છે, અને દવા વગરના જે ઉપચારો ઘણા-ખરા રોગો મટાડવામાં કામ લાગે છે અને અસરકારક નીવડે છે એવો તેમને અનુભવ થયેલો છે તે સારવારની જુદી જુદી રીતો (જેવી કે 'એનિમા' કે બસ્તીક્રિયા, કટિસ્નાન, બાષ્પસ્નાન માટીના પ્રયોગો, માલિશ ઇત્યાદિ)ની વિગતવાર સચિત્ર માહિતી આપે છે. ભાઈ ભૂપતરાયની પાસે લોકો પોતાના રોગો મટાડવવા માટે રૂબરૂ આવી મુલાકાત લે છે. એટલું જ નહિ, પણ દૂર દૂર વસતા દુ:ખી લોકોયે પત્ર લખી, પ્રશ્નો પૂછી, પોતાની બગડેલી તબિયત કેમ સુધારવી તે વિષે સલાહ લખી મંગાવે છે. આવી રીતે તેમને આજ લગીમાં પુછાયેલા પ્રશ્નો અને તેના આપવામાં આવેલા ઉત્તરો-જવાબોમાંથી નમૂનારૂપે ઘણાકને આ પુસ્તકમા છાપવામાં આવ્યા છે, કારણકે એવા જ સવાલો વાચકોમાંથી ઘણાઓનાં મનમાં ઊઠવાનો સંભવ છે, અને તેના ખુલાસા તેમને આ પુસ્તકમાંથી મળી રહેશે.

આ પુસ્તકમાં તો સાધારણ સ્થિતિના લોકો પોતાને ઘેર જ બિનજોખમે કરી શકે તેવા સારા ને સરળ ઉપચારોનું વર્ણન કરવામાં આવ્યુ છે. પણ તે ઉપરથી કોઈ એમ રખે માની લે કે "**નેચર ક્યોર અથવા નેચરોપથી**" એટલે નિસર્ગોપચાર-વિદ્યામાં માત્ર આટલી જ જાતના ઉપાયો હોય, અગર ભયકરમાં ભયકર વ્યાધિઓને વીંધી નાખવા માટે કુદરતદેવીના ભાથામાં માત્ર આટલાં જ બાણો-તીરો હોય છે. ના, દવા વગરના બીજા ઘણી ઘણી જાતના ઉપચારો વધારે અસરકારક અને જલદી આરામ આપનારા હોય છે, પણ એવી કુદરતી સારવાર લેવા માટે તો રોગી માણસોએ આરોગ્યમંદિરમાં જઈને રહેવુ પડે. રોગી જગતની આવી જરૂરિયાત યથાશક્ય પૂરી પાડવા માટે સન ૧૯૧૦ના પહેલા દિવસથી "નવજીવનાલય" નામનું એક આરોગ્યમંદિર મે સ્વયં ઉઘાડી દરદીઓને ત્યાં સૂવા, રહેવા, ખાવા, પીવા ને ઘટતી બધબેસતી કુદરતી સારવાર

લેખકનાં પુસ્તકો

૧ હઠીલાં દર્દોમાં કુદરતી ઉપચાર
૨ દવાનો છેલ્લો ઘૂંટડો અને કુદરતી સારવાર
૩ ક્ષય અને દમમાં નૈસર્ગિક ઉપચાર

પ્રશ્નોત્તરી

નિસર્ગોપચારનું શાસ્ત્ર એ કોઈ પ્રયોગદશાનું શાસ્ત્ર નથી. બીજા કોઈ શાસ્ત્રની જેમ એના પણ ચોક્કસ સિદ્ધાંતો છે–આદર્શો છે. કુદરતી સારવાર એ તો જીવનની વધુ નિકટની સ્થિતિ છે.

આ વિભાગમાં અનેક પ્રશ્નો અને તેના ઉત્તરો છે. જે કેટલીક શંકાઓ લેખો દ્વારા નથી નિવારી શકાતી તે પ્રશ્નોત્તરી દ્વારા વધુ સ્પષ્ટ કરી શકાય છે. આવા કેટલાક દર્દીઓના પ્રશ્નોના ઉત્તર અહીં મૂક્યા છે.

આપવાની સગવડ કરી આપેલી; અને અલ્વરના મહારાજાના અંગત ડાક્તર તરીકેની સન્માનનીય તથા મોટા પગારની નોકરી સ્વેચ્છાથી છોડી દઈને આ કુદરતી ઉપચાર કરવાનું પુણ્યકાર્ય ચાલુ રાખ્યું હતું; આટલાં બધાં વર્ષોના મારા અનુભવને આધારે, અને યુરોપ-અમેરિકામાં કુદરતી ઉપચાર કરનારાં મોટાં મોટાં આરોગ્યમંદિરો મેં જાતે પ્રત્યક્ષ જોયેલાં છે તેને આધારે હું પૂર્ણ વિશ્વાસપૂર્વક કહી શકું છું કે ભાઈ ભૂપતરાય દવેની પાસે પણ દરદીઓને હોસ્પિટલમાં રાખીને સારવાર કરવાની જોગવાઈ પ્રાપ્ત હોય તો દવાઓ કરતાં કુદરતી ઉપચારો કેટલા બધા વધારે ચડિયાતા છે તે વાત હાલના કરતાંયે ઘણી સચોટ રીતે તેઓ બતાવી શકે. માટે, હું આશા રાખું છું કે, આવી સગવડ તેમને સત્વર કરી આપવામાં આવશે.

જમનાર માટે આસનો મંડાઈ ગયાં હોય, જલપાત્રો ગોઠવાઈ ગયાં હોય, સ્વાદિષ્ટ ભોજનની વિવિધ વાનીઓ પત્રાવલિઓમાં પિરસાઈ ગઈ હોય, આમંત્રિત નરનારીઓનાં પેટમાં કકડીને ભૂખ લાગેલી હોય, છતાં તેવાં ક્ષુત્પિપાસાતુર જનોને ભોજનનો આરંભ કરતાં અટકાવીને ખાવા મળનારી વિવિધ વસ્તુઓના ઉમદા સ્વાદનું માત્ર વર્ણન જ કોઈ સંભળાવ્યા કરે તો તે અનુચિત ગણાય. તેવી જ રીતે ખાસ શ્રમ લઈને ભાઈ ભૂપતરાય દવેએ આ પુસ્તકમાં જે સરસ રસથાળ પીરસ્યો છે તેના આસ્વાદથી વાચકને હવે વધારે વાર વંચિત રાખવાનું મને વાજબી લાગતું નથી. The proof of the pudding is in the eating thereof. અર્થાત કહેવત છે કે, " પુલાવની પરીક્ષા ચાખ્યે, ને પાંડિત્યની પરીક્ષા ભાખ્યે. "

મને વિશ્વાસ છે કે આ પુસ્તક અને એમાં દર્શાવેલા ઉપચારો લોકપ્રિય થશે અને કાર્યસાધક નીવડશે.

ડૉ. મહાદેવપ્રસાદ

તા. ૧ લી [illegible] એમ. ડી., એ. ડી, (ન્યૂયોર્ક)

અનુક્રમ

૧

જઠરની બળતરા કેમ મટે ?

પ્રશ્ન : છેલ્લાં પાંચ વર્ષ થયા મને જઠરમા બળતરા થાય છે. ખોરાક લેવાની કુદરતી ઇચ્છા થતી નથી. પણ શરીર ટકાવવા માટે દિવસમા ફક્ત એક વાર સાદુ ભોજન લઉ છુ હોજરીમાં ખોરાક જાય છે એટલે તે ભારે થઈ જાય છે અને ખોરાક પાચન થતો નથી ચોવીસ કલાકે ભોજન લઉ છુ, છતા ભૂખ લાગતી નથી. આ ઉપરાત દસ્ત નિયમિત આવતો નથી. સવારે ઊઠુ છુ ત્યારે આખુ યે શરીર દુખે છે સ્ફૂર્તિ દેખાતી નથી. જીભ ઉપર સફેદ પદાર્થ પુષ્કળ પ્રમાણમા જામેલ રહે છે મારા શરીરમાં આ બધા દોષો છે. પાચ વરસ પહેલાં હું કદી બીમાર નહોતો પડયો. જ્યારથી ઉપર મુજબની ફરિયાદો મારા શરીરમાં દેખાણી ત્યારથી મે ઍલોપથી, હોમીઑપથી, દેશી વૈદ્યો વગેરેની દવા નિયમિતપણે લીધી; ખોરાક પણ તેઓના સૂચવેલા લીધા; છતાં મારાં દર્દોમાં ખાસ ફેરફાર દેખાયો નથી દવા પીવાથી મારુ પેટ કઠણ બની ગયુ છે. પેશાબમાં બે વરસ પહેલાં સુગર (ખાંડ) જતી હતી તે હવે જતી નથી.' આંખો, માથુ વગેરે બળે છે. હાલમાં મારી ઉમર ૩૮ વરસની છે. લગ્ન કરેલ છે. ત્રણ સંતાન પણ છે. આ બધુ નજર સામે રાખીને કુદરતી ઉપચારો બતાવશો, જેથી હું મારું ગુમાવેલ આરોગ્ય ફરી વાર મેળવી શકુ.

ઉત્તર : માણસ પોતાનુ આરોગ્ય જ્યારે ગુમાવી બેસે છે

ત્યારે તેને આરોગ્યની કિંમત સમજાય છે. કુદરત શરીરને સ્વચ્છ રાખવા માટે દરેક રીતે પ્રયત્ન કરે છે, પણ માનવી કૃત્રિમ જીવન જીવીને શરીરના અવયવોને નિષ્ક્રિય બનાવી દે છે. ખાવાપીવામાં, હરવાફરવામાં ને નિદ્રા લેવામાં માણસ અનિયમિત બને છે એટલે રોગનો જન્મ થાય છે. જ્યારે શરીરમાં રોગ પેસે છે ત્યારે આપણે એ રોગને દાબી કાઢવા માટે દવાનો આશ્રય લઈએ છીએ. પછી તો એક પછી એક દવાઓ હોજરીમાં શ્રદ્ધાપૂર્વક રેડીને આપણે આશ્વાસન લઈએ છીએ. જ્યારે દવા કામ કરતી અટકે છે ત્યારે મન મૂંઝાય છે અને દવા ઉપરથી વિશ્વાસ ઊઠી જાય છે. આટલું થયા પછી હવે શું કરવું તેનો વિચાર કરતાં છેવટે માણસ કુદરત તરફ નજર દોડાવે છે.

સાચી વાત તો એ છે કે જ્યારે આપણા શરીરમાં કોઈ પણ પ્રકારનો રોગ દાખલ થાય ત્યારે કુદરતી ઉપચારો શરૂ કરી દેવા જોઈએ. કુદરતી ઉપચારો દર્દી પોતે ન જાણતો હોય તો એને લગતું સાહિત્ય વાંચીને અથવા કોઈ અભ્યાસી નિસર્ગોપચારકની સલાહ લઈને કુદરતી ઉપચારો શરૂ કરવા, જેથી કોઈ પણ દર્દ રહેવાનું અટકી જાય. આટલું કર્યા પછી વ્યવસ્થિત રીતે દરરોજ કુદરતી ઉપચારો લેવાનું ચાલુ રાખવું, જેથી દર્દ જડમૂળમાંથી દૂર થાય.

હવે મૂળ વાત પર આવીએ. આ સાથે જે દર્દીની ફરિયાદો છે તેમણે પોતાના દર્દ માટે નીચે પ્રમાણે ઉપચારો શરૂ કરી દેવા, જેથી એમનું દર્દ મટી જશે.

સવારે વહેલા ઊઠીને રાત્રે કાળી દ્રાક્ષ (પાંચ તોલા) પલાળેલ હોય તેને ચોળીને કપડા વડે ગાળીને તેનું પાણી પીવું. ત્યાર પછી શરૂઆતમાં પાંચ મિનિટથી વધીને ૧૫થી ૨૫ મિનિટ સુધી ઠંડા પાણીમાં ટબ-સ્નાન કરવું. આ ક્રિયા થઈ જાય પછી ખુલ્લી હવામાં એકથી બે માઈલ ચાલવું. શક્તિ હોય તો એથી વધુ ચાલવું. ફરીને

આવ્યા પછી લીંબુનાં પાણીમાં થેાડું મધ મેળવીને એકાદ ગ્લાસ પીવું. સમય અને સ્ફૂર્તિ હોય તો ૧૫ મિનિટ પછી હળવી કસરતો પેટની તેમ જ બીજા અવયવોની કરવી. કસરતની વચ્ચે વચ્ચે લાંબા શ્વાસ લેતા રહેવુ. થેાડો આરામ પણ લેવેા. આ બધી ક્રિયાઓ થઈ રહે ત્યાર બાદ અર્ધો કલાકે ઠંડા પાણીથી આખા શરીરે સ્નાન કરવું. શરીર સારી રીતે કપડાથી ઘસવુ. આટલું કર્યાં પછી ૧૫–૨૦ મિનિટ આરામ કરીને માફક આવે તો દસ રૂપિયાભાર દૂધ પીવું. (બકરીનુ દૂધ મળે તો ઉત્તમ.)

ભેાજન

સવારે દસ વાગે બાફેલ શાકભાજી, મગની ફેાતરાવાળી ખીચડી, છાશ વગેરે (પેટ થેાડુ ખાલી રાખીને) લેવાં. બાર વાગે એક પ્યાલેા તાજી મેાળી છાશ પીવી. બે વાગે એક પ્યાલેા લીંબુનું પાણી (થેાડુ મધ અથવા ગેાળ નાખીને) પીવું. સાંજે ૭ વાગે બે પ્યાલા તાજી છાશ પીવી ને રાત્રે નવ વાગે સૂઈ જવુ.

માટીનેા લેપ

રાત્રે સૂતી વખતે ઠંડા પાણીથી પલાળેલ માટીનેા લેપ કરવેા. શરૂઆતમા એક કલાક રાખવેા, પછી જેટલી વાર રખાય તેટલી વાર રાખવેા. માટી દરરોજ નવી લેવી અને દિવસે પલાળી રાખવી.

માલિશ

સવારે શૌચક્રિયા પતાવીને પેટ ઠંડા પાણીથી સાફ કરીને ધીરેથી પેટ પર તેલનુ માલિશ પાંચેક મિનિટ કરવુ. આથી પેટ નરમ બનશે અને બેએક મહિનાની મહેનતથી દસ્ત નિયમિત આવશે. પેટની ગરમી ઓછી થશે, જઠરમા થતી બળતરા બંધ થશે અને ભૂખ લાગશે.

કેટલીક સૂચનાએા

છાશનુ વધારે સેવન કરેા. માટીનેા લેપ નિયમિત દરરોજ

રાત્રે કરો. લીંબુનો ખોરાકમાં તેમ જ પાણીની સાથે પ્રકૃતિ મુજબ ઉપયોગ કરો. જરૂર લાગે તો એક-બે ઉપવાસ કરો અથવા ફક્ત છાશ પીને અઠવાડિયું રહો. કાચી ભાજીની કચુંબર સાંજે લો. જવનું પાણી પીઓ, જેથી શરીરનાં કેટલાંક વિજાતીય દ્રવ્યો પેશાબ-મળ વાટે બહાર નીકળી જશે અને હોજરીને રાહત મળશે.

મોસંબી, શાકભાજીઓ વગેરે સારા પ્રમાણમાં લો. ઠંડા પાણીનું ટબ-સ્નાન એ વખતે દરરોજ કરો. તરનાં આવડતું હોય તો થાક લાગે ત્યાં લગી તરો. દરરોજ કસરત કરો. સવાર-સાંજ લાંબું ચાલો. પેટનું તેમ જ શરીરનું માલિશ કરો. આ બધા પછી ખોરાક લેવામાં ખાસ ધ્યાન રાખવું. હળવો ખોરાક લેવો. આટલું કરો એટલે તમારા શરીરમાંથી રોગો આપોઆપ વિદાય લેશે, જેથી તમે નવું જીવન પ્રાપ્ત કરી શકશો.

પેટનાં દર્દોની દવા કરીને દર્દ દૂર કરવાનો પ્રયત્ન કરવો એ નૈસર્ગિક રીતે યોગ્ય ન ગણાય, સાચી દવા તો યુક્તાહાર, હળવી કસરત અને આરામ છે.

૨

બહેનોના પ્રશ્નો

પ્રશ્ન: રજોદર્શન (અટકાવ) કેટલી ઉંમરે થવું જોઈએ?

ઉત્તર: સામાન્ય રીતે ગરમ દેશમાં રજોદર્શન વહેલું દેખાય છે. એનું કારણ ગરમ હવા ગણાય. ઠંડા પ્રદેશમાં રજોદર્શન મોટી ઉંમરે દેખાય છે. એનું મુખ્ય કારણ ત્યાંની ઠંડી હવા. હિંદુસ્તાનમાં કન્યાઓને ૧૨ થી ૧૪ વરસની ઉંમરે રજોદર્શન દેખાય છે. કેટલીક બહેનોને એથી મોડું પણ આવે છે. તેમાં યે મોજશોખમાં ઊછરેલ કન્યાને વહેલું રજોદર્શન થાય છે; કારણ કે ખોરાકની અસર પણ શરીર

ઉપર દેખાય છે. તીખા અને સ્વાદિષ્ટ ખોરાક લેનારને રજોદર્શન વહેલું આવે છે. ખોરાકની અસર ગર્ભાશય ઉપર થાય છે. સાદું ભોજન અને મહેનતુ જીવન જીવનારને રજોદર્શન મોડું આવે છે. એટલે શહેરી જીવન જીવનારને રજોદર્શન વહેલું દેખાય છે અને ગ્રામ્યજીવનમાં મોડું દેખાય છે. એનું મુખ્ય કારણ વાતાવરણ અને ખોરાકનો ફેરફાર ગણાય છે.

પ્રશ્ન : રજોદર્શન કેટલા દિવસ સુધી દેખાવું જોઇએ ?

ઉત્તર : જો તંદુરસ્ત શરીર હોય તો ૩થી ૪ દિવસ રહે છે. પણ શરીરનો બાંધો નબળો હોય અને તંદુરસ્તી સારી ન હોય તો ૫થી ૮ દિવસ સુધી દેખાય છે.

પ્રશ્ન : સ્વચ્છ અને નીરોગી રજોદર્શન કોને કહેવાય ?

ઉત્તર : રજોદર્શન વખતે જે રક્ત વહે છે તે સામાન્ય લાલ રંગનું હોય, વસ્ત્ર પર જે આર્તવના ડાઘ પડ્યા હોય તેને પાણીથી સાફ કરતાં તરત જતા રહે, તેમ જ રક્ત વધારે પડતું ઘાટું-ગાંઠા-ગળફાવાળુ ન હોય, બહુ પાતળું પણ ન હોય, દુર્ગંધ વગરનું હોય તેને સ્વચ્છ-શુદ્ધ રજોદર્શન કહી શકાય.

નીરોગી રજોદર્શન તો તેને કહી શકાય કે જે ૨૮ થી ૩૦ દિવસની આસપાસ થાય. કેટલીક બહેનો વધારે તંદુરસ્ત હોવાથી બરાબર ૨૮મે દિવસે રજોદર્શનમાં બેસે છે. આર્તવ પીડારહિત અને ખુલાસાથી આવે તેને નીરોગી રજોદર્શન કહી શકાય.

પ્રશ્ન : રજોદર્શન વખતે જે રક્ત દેખાય છે તે શુદ્ધ લોહી હોય છે ?

ઉત્તર : રજોદર્શન વખતે જે લોહી ગર્ભાશયમાંથી બહાર આવે છે તે લોહી ખરેખર શુદ્ધ લોહી નથી હોતું; પણ એક પ્રકારનું

અશુદ્ધ રક્ત હોય છે. શરીરમાં તે વિજાતીય દ્રવ્ય છે ને શરીર-શુદ્ધિ માટેની તે કુદરતી ક્રિયા છે.

પ્રશ્ન : રજોદર્શન દરમિયાન કયા કયા નિયમો પાળવા જોઈએ?

ઉત્તર : રજોદર્શન વખતે તંગ કપડાં પહેરીને પેડુના ભાગ પર દબાણ ન થાય એ ખાસ અગત્યનું છે. પેડુના ભાગને દબાવી રાખવાથી આર્તવ–અટકાવ ઓછો આવે છે, પેડુમાં દુખાવો થાય છે, ગર્ભાશયના કાર્યની ગતિ મંદ પડે છે. જેને લીધે બીજા અનેક દરદો જન્મે છે. લોહીનું પ્રમાણ વધારે હોય તો વારંવાર કપડાં બદલાવતાં રહેવું. ઠંડી ભેજવાળી જમીન પર બેસવું નહિ. મહેનતનું કામ કરવું નહિ. બની શકે તેટલો આરામ કરવો. ખોરાકમાં ખાટી, તીખી, તળેલી ચીજો લેવી નહિ. ભોજન સાદું–હળવું લેવું. ઠંડા પાણીમાં વધારે સમય કપડાં ધોવાં નહિ. આ સમયે જેટલું બને તેટલું મનને પ્રફુલિત રાખવું. શરીરને સાફ રાખવા ગરમ પાણીનો ઉપયોગ કરવો. ગોળ, રીંગણાં, અથાણું, બાજરાના પદાર્થો, ખાટાં બોર, ખાટી છાશ, ખાટું દહીં, ખાટી–કાચી કેરી–આ પ્રકારના પદાર્થો ખોરાકમાં લેવાથી રસવાહિનીઓ પર ખરાબ અસર પહોંચે છે. મોં ઉપર સોજો આવે છે. આંખો લાલ અને સોજી જાય છે. ક્યારેક ક્યારેક ગર્ભાશય તેમ જ સ્ત્રીઅંડ પણ સોજી જાય છે ને પરિણામે લોહી જામી જઈને ઋતુમાં વિઘ્ન ઊભાં થાય છે!

કબજિયાત ન રહે તેની કાળજી રાખવી. કબજિયાત રહેતી હોય તો ભાજીઓનું પ્રમાણ વધારવું. મળ–મૂત્રની હાજતને રોકવી નહિ. કૂદાકૂદ કરવી નહિ. દોડવું નહિ. ભારે વજન ઉપાડવું નહિ. સખત તાપમાં ફરવું નહિ. ભીનાં કપડાં પહેરીને બેસવું નહિ અને ઊભા ઊભા પાણી પીવું નહિ. આઇસક્રીમ, બરફ, શરબત વગેરે પીણાં પીવાં નહિ. ગુસ્સે થવું નહિ. મનને ઉશ્કેરી મૂકે તેવાં પુસ્તકો વાંચવાં નહિ. સંપૂર્ણ બ્રહ્મચર્ય પાળવું. સ્વચ્છ પ્રકાશ, ચોખ્ખી હવા

અને શાંત વાતાવરણ હોય તેવા સ્થાને આગમ–નિદ્રા લેવા ૭ દિવસ પછી ક્રમગત કરી કસરત કરવાથી પેટના દર્દો મટે છે

ઉપર મુજબના નિયમોનુ પાલન કરશો એટલે "માસિક માંદગી" ની અનેક તકલીફમાથી બચી જશો રજોદર્શન નિયમિત, સ્વચ્છ, નીરોગી અને પ્રમાણસર આવશે

પ્રશ્ન : રજોદર્શન કેટલી ઉંમર સુધી દેખાય છે ?

ઉત્તર : સામાન્ય રીતે ગરમ આબોહવામા સ્ત્રીઓને ૪૦થી ૪૫ વરસ સુધી આવે છે પછી કુદરતી રીતે આપોઆપ બંધ થઈ જાય છે આ વખતે કેટલીક બહેનો મૂંઝાય છે કે શા માટે આમ એકાએક માસિક બંધ થયુ હશે ખરી રીતે તેઓએ ગભરાવુ જોઈએ નહિ કુદરતનો નિયમ છે એટલે એ એમ બને છે શરીરનો જે કંઈ પણ ઘસારો થયો હોય તેને પહોચી વળવા માટે કુદરત આ પ્રકારે મદદ કરે છે

પ્રશ્ન : મારી ઉંમર ૨૦ વરસની છે શરીર નબળુ છે ભૂખ લાગતી નથી સામાન્ય કબજિયાત રહ્યા કરે છે શરીરમા સ્ફૂર્તિ જણાતી નથી દરેક કાર્ય કંટાળા ભરેલુ લાગે છે આ બધા ઉપરાત મારી મુખ્ય ફરિયાદ ઋતુ અનિયમિતપણે આવે છે તેની છે આના માટે મારે કેવા પ્રકારના ઇલાજ લેવા જોઈએ ?

ઉત્તર : સામાન્ય રીતે ઋતુ અનિયમિતપણે આવવાનુ મુખ્ય કારણ કબજિયાત ગણાય એ ઉપરાન બીજા અનેક કારણોમા ગર્ભાશય નબળુ હોય તોપણ ઋતુ (અટકાવ) નિયમિત આવતુ નથી જેના શરીરનો બાંધો દુર્બળ હોય તેને ઉપર મુજબની ઋતુની તકલીફ રહ્યા કરે છે

ખોરાક

સૌથી પહેલા તમારે તમારા ખોરાકમા મુખ્ય ફેરફાર કરવાનો

રહે છે જ્યાં સુધી ખોરાકમાં ફેરફાર ન થાય ત્યાં સુધી શરીરમાં નવું લોહી આવતું નથી કબજિયાત મટતી નથી કબજિયાત દૂર થાય તો જ ઋતુ નિયમિત આવે. ભૂખ લાગે અને શરીરમાં સ્ફૂર્તિ આવે તેમજ શક્તિ પેદા થાય. ખોરાકમાં ખાસ કરીને હાથેથી દળેના ઘઉંનાવાળો લોટ, લીલી ના તાજી ભાજી તેમજ લીલા તાજા શાકોનું પ્રમાણ વધારે રાખવું રીંગણા જેવા ગરમ પડે તેવા શાક ન લેવા. દૂધ, છાશ, દહીં વગેરેનું છૂટથી સેવન કરવું અથાણાં ન લેવાય તો વધારે સારું, કારણ કે એનાથી પાચનક્રિયામાં શિથિલતા આવે છે પાચક રસોનો પૂરેપૂરો ઉપયોગ ખોરાક પચાવવામાં ન થતા અથાણાં માંહેના વિજાતીય રસનો સામનો કરવામાં થાય છે

ઉપરાંત સંતરા મોસંબી, કેળા, કેરી, કાકડી, ટમેટા, કાચી વગેરે શક્તિ અનુસાર લેવા. કાળી દ્રાક્ષ પલાળીને તેનો રસ નિચોવેને પાણી સવારે પીવું

કસરત

સામાન્ય રીતે પેટને શ્રમ પડે તેવી રીતે શારીરિક મહેનત કરવી જરૂરી ગણાય. ચાલવું, દળવું, યોગના સાદા આસનો વગેરે કસરતો જરૂર કરવી. આથી લીવર, જઠર, આંતરડા, બરોળ વગેરે વધુ ક્રિયાશીલ બને છે

માટી અને ટબ-બાથ (પેડુ-સ્નાન)

રાત્રે સૂતી વખતે જમ્યા પછી ત્રણ કલાકે માટીનો લેપ પેટ ઉપર કરવો અનુકૂળ આવે તેટલા કલાક રાખીને માટી કાઢી નાખવી સવારે ઠંડા પાણીના ટબમાં (પહોળું અને લાંબુ વાસણ) બેસીને ૫ મિનિટથી ૨૦ મિનિટ સુધી જમણા હાથ વડે પેટને જમણી તરફથી ડાબી તરફ ચોળવું જેવી દર્દીની સહનશક્તિ આ સ્નાનથી આંતરડાની ક્રિયાને વેગ મળે છે કચરો સાફ થાય છે શરીરમાં સ્ફૂર્તિ આવે છે કૃત્રિમ ગરમી ઓછી થાય છે

એનિમા

જરૂર જણાય તો સવાર-સાંજ એનિમા લઈને આંતરડાંની દીવાલોને શુદ્ધ અને ચેતનવતી કરો.

પ્રશ્ન : છેલ્લાં કેટલાક વરસ થયાં મને પીડિતાર્તવ (પીડા થઈને ઋતુ આવવુ) થાય છે અને તે પણ ચોખ્ખુ નહિ. જ્યારે રજસ્વલા થવાનો સમય આવે છે ત્યારે પેટના ભાગમા અસહ્ય પીડા ભોગવુ છુ. પાણીમાંથી માછલીને બહાર કાઢીએ તે વખતે માછલી તરફડાટ કરે છે તેવી રીતે મારે ખાટલા ઉપર, જમીન ઉપર તરફડાટ મારી-મારીને દુ:ખી થવુ પડે છે. ચીસેચીસ પાડુ છુ. કેડના ટુકડા થઈ જાય છે, જાઘ, પિંડલીઓ તૂટી પડે છે. જાણે હમણાં મૃત્યુ પામીશ. ડૉક્ટરો તે વખતે મને ઇન્જેકશનો આપે છે, દવાઓ પિવરાવે છે, પણ તાત્કાલિક કંઈ પણ અસર થતી નથી. બે કલાક પછી કંઈક અસર જણાય અને થોડી શાંતિ અનુભવુ છું. જ્યારે મને પીડિતાર્તવ થાય છે ત્યારે ઘરનાં બધા માણસો ત્રાસી જાય છે. દર મહિને રજસ્વલા થતી વખતે ઉપર મુજબની પીડા ભોગવવી પડે છે. જો કે વૈદ્યોએ તેમજ ડૉક્ટરોએ તમામ પ્રયોગો અજમાવી લીધા છે અને તે મે શ્રદ્ધાપૂર્વક નિયમિતપણે કર્યા પણ છે.

મારી ઉમર ૨૩ વરસની છે. સતાન થયુ નથી લગ્ન કર્યાને ૪ વરસ થયા છે. સ્વભાવ આનદી છે કોઈ પણ પ્રકારની ચિંતા કરતી નથી. શરીર થોડુ સ્થૂળ છે. ઘરમા નોકરો તમામ કામ કરે છે એટલે શ્રમનુ કામ કરવાનુ હોતુ નથી, છતા આટલુ બધુ દુ:ખદાયક ઋતુ કેમ આવતુ હશે ?

મારો ખોરાક—રોટલી, દાળ, ભાત, શાક, અથાણાં, ઠડા પીણાં મને વધારે ગમે છે. અથાણામાં કેરી, આદુ વધારે પ્રિય છે. ભજિયાં, ઢોકળાં વગેરે ફરસાણ અમારે ત્યા અઠવાડિયામા ત્રણ વખત થાય છે. આટલી હકીકત તમારી જાણ માટે લખી મોકલુ છું તો કુદરતી

ઉપચાર લખી જણાવશો, જેથી આ ભયંકર પીડામાથી મુક્ત બનુ

ઉત્તર : કષ્ટાર્ત્તવ અટકાવ આવવો એ તો સેંકડે સિત્તેર ટકા બહેનોની આ ફરિયાદ છે, પણ તેમા કેટલીક બહેનોને ઓછેવત્તે અને ઓછીવત્તી પીડા હોય છે

કારણો—એશઆરામ ભરેલું જીવન, રોજ આવા કર્તાનું ખરુ કારણ ગણાય છે શરીરને પૂરતા પ્રમાણમા શ્રમ ન મળવાથી પાચક અવયવો કામ કરી શકતા નથી શરીરમા તેની ઝપાટાબંધ ફરી શકતુ નથી આથી ખોરાક યોગ્ય રીતે હજમ ન થવાથી પાચક ગ્રથિઓ ખોટવાઈ જાય છે ને ઢીલી પડે છે તેને લીધે સડી ગયેલ ખોરાક આતરડામા પડ્યો રહે છે પરિણામે મદાગ્નિ કબજિયાત, વાયુ, મરડો, ગર્ભાશયનો સોજો, મત્રાશયની શિથિલતા વગેરે બૂરા પરિણામોથી શરીર રોગી બને છે

કૃત્રિમ આહાર—જેમ કે કેરીનુ અથાણુ ભજિયા ભેળ આગ ઠીડુ પાણી, તળેલા, ઠડા અને ગરમ મસાલાવાળા પદાર્થોનું સેવન, મીઠાઈઓ—આવા પ્રકારના આહારથી શરીરસ્વાસ્થ્ય પર ખરાબ અસર પહોંચે છે

ઉપર મુજબના આહારવિહારથી બહેનોને ગભાશય, બીજ વાહિની તેમજ બીજઉત્પાદક ગ્રથિઓ ઉપર સીધી—આડકતરી અસર થાય છે સોજો આવે છે તેને લીધે લોહીનો જમાવ થઈને તે અવયવો યોગ્ય રીતે કામ કરી શકતા નથી આ બધાને કારણે રજસ્વલા થતા પહેલા અસહ્ય પીડા થાય છે

સ્ત્રીઅડો (ઑવરીઝ)ના દોષને લીધે કષ્ટાર્તવ થાય છે આર્તવનો (ઋતુસ્રાવ) મૂળ સબંધ સ્ત્રીઅડો સાથે છે સ્ત્રીઅડો ગર્ભાશયની બને બાજુએ આવેલ છે તે સ્ત્રીઅડમા બીજ પક્વ થઈ છૂટુ થવાને સમયે આર્તવ આવે છે સ્ત્રીઅડની રચનામા ફેરફાર થઈ તે આરક્ત રહે છે અને બીજને પક્વ કરી જુદુ પાડવાની

ક્રિયામાં તફાવત કરે છે ત્યારે પીડા થાય છે. આ પીડા પેડુની વચ્ચોવચ્ચ નહિ પણ એક તરફ હોય છે.

સ્ત્રીઅંડો મોજેલા હોય તોપણ કષ્ટદાયક અટકાવ આવે છે. ગર્ભાશયમાં સોજો આવે છે, દુ:ખાવો થાય છે અને રક્ત પુષ્કળ વહે છે. પરિણામે અશક્તિ લાવે છે.

કષ્ટદાયક ઋતુ આવવાનાં અનેક કારણોમા રક્ત વહેવાનો માર્ગ સાંકડો હોવો, ગર્ભાશયનો અપૂરો વિકાસ, ગર્ભાશયનુ નીચે ઝૂકી જવું, પાછળ નમી જવુ, ગર્ભાશયમા ચાંદા પડવાં, ગર્ભસ્થાનનું સખ્ખન થવુ, વધારે પડતો વિષયભોગ વગેરે ગણાય છે.

ગરમ પાણીનું કટિ-સ્નાન

ઉપાયો : નવશેકા ગરમ પાણીનુ ટબ-બાથ (પેડુ-સ્નાન) ત્રણ મિનિટથી દસ મિનિટ સુધી લેવુ. પેડુનો ભાગ ચોળતા રહેવુ. બને પગ પણ નવશેકા ગરમ પાણીના તપેલામા મૂકવા; તેથી લોહી પર સુદર અને ઝડપી અસર થાય છે. આ સ્નાનની ક્રિયા દર્દીએ પોતાની સહનશક્તિ અને શક્તિ અનુસાર કરવી. ક્રિયા કરતી વખતે પાણી ઠડુ પડે ત્યારે ગરમ પાણી ઉમેરવુ. આ સ્નાનની ક્રિયા થઈ જાય ત્યારબાદ તરત જ ઠડા પાણીના ટબમાં બેસવુ. પગ પણ ઠડા પાણીમા મૂકવા. આ ક્રિયા થોડી મિનિટમાં પતાવી લેવી. તરત શરીર લૂછી નાખવુ

આ સ્નાનના લાભ અનેક છે. તેમા ખાસ કરીને બહેનોનાં ગુપ્ત દર્દોમાં, જેવા કે ગર્ભાશયનાં દર્દોમા દુ ખાવો થતો હોય, આંકી આવતી હોય, અટકાવ ઓછો કે પીડા થઈને આવતો હોય, સ્ત્રીઅંડો નબળા પડી ગયા હોય, ઋતુ આવતી વખતે દુ ખ થતું હોય અને તેમાં ચસકા આવતા હોય આ વખતે આ સ્નાન ખૂબ જ સહાયરૂપ નીવડે છે. દુ:ખ હળવુ બને છે. પથારીમાં પણ લાભ

પહોંચાડે છે. બહેનો માટે ગરમ પાણીનું આ સ્નાન અદ્‌ભુત અસર નિપજાવે છે

ગર્ભાશયનું દર્દ અને એનિમા

સામાન્ય રીતે ગર્ભાશય મોટા આંતરડાની નીચે અને નાના આંતરડાની સામે હોય છે. કેટલીક વાર પવન (ગેસ) અને કબજિયાતના કારણથી આંતરડામાં પવન અને મળ ભરાઈ રહે છે. તેને લીધે ગર્ભાશય પર વજન આવે છે. પરિણામે ગર્ભાશય સ્થાનભ્રષ્ટ થાય છે અથવા આગળ-પાછળ ઝૂકી પડે છે. આપણને આ બાબતની કશી માહિતી ન હોવાથી ઘણી વાર ગર્ભાશયનું ઑપરેશન કરાવીએ છીએ અને તેમાંથી ઘણી વાર બેદરકારીને પરિણામે નવા દર્દનો જન્મ થાય છે. ખરેખર આ આપણા અજ્ઞાનનું પરિણામ છે. આવા પ્રસંગે દર્દીને એનિમા આપવાથી આંતરડામાંથી મળ છૂટો પડે છે અને ગર્ભાશય ઉપર લદાયેલ ભાર હળવો બને છે. ગર્ભાશય પોતાની જગાએ આવી જાય છે. ઑપરેશન કરાવતાં પહેલાં બુદ્ધિપૂર્વક થોડું નિસર્ગોપચાર વિષે વિચારવામાં આવે તો અનેક બહેનોનાં જીવન સુખમય બને.

ઉપવાસ : જ્યાં દર્દ જડ ઘાલી બેઠું હોય ત્યાં ઉપવાસની ખાસ જરૂર પડે છે. દર્દીની જીવનશક્તિ સારી હોય તો માત્ર લીંબુનું પાણી આપીને ત્રણેક ઉપવાસ કરાવવા (જ્યારે પાણીની તરસ લાગે ત્યારે લીંબુ નિચોવેલ કડક અથવા ગરમ પાણી આપવું) જો ઉપર મુજબના ઉપવાસ કરવા જેટલી દર્દીમાં શક્તિ ન હોય તો ભાજીના રસ પર ઉપવાસ કરાવવા. બને વખત ભાજીનો રસ ન ફાવે તો સવારે ભાજીનો રસ અને બપોર પછી મોસમી જેવા રસવાળાં ફળોનો રસ આપવો.

આ પ્રકારના ઉપવાસથી શરીર શુદ્ધ થાય છે, જીવનશક્તિ વધે છે. ઉપવાસ દરમિયાન એનિમા લેતા રહેવું. ઉપવાસ પૂરા થાય ત્યાર

પછી સવારે હળવું ભોજન કરવું. રોટલી, ભાજી, લીલોતરી શાક, લીંબુ, દૂધ, છાશ લેવાં તેમ જ સાંજે ફળાહાર કરવો. ખોરાક તરીકે ફળોને ખાસ મહત્ત્વ આપવું તેથી શરીરમાં નવું લોહી, શક્તિ અને સ્ફૂર્તિ આવશે. શરીરમાંનાં વિજાતીય દ્રવ્યો બહાર કાઢવા માટે તથા જીવનશક્તિ મેળવવા ફળોનો આહાર મુખ્ય છે.

આટલું ત્યાજ્ય ગણો

તળેલા પદાર્થો, તીખા મસાલાવાળા પદાર્થો, વાયુ કરનારા પદાર્થો, ઠંડાં પીણાં, ખટાશ, ભાત, રીંગણાં, સૂરણ, બેળ, ડુંગળી, રાયતું; આ ઉપરાંત બીજા પદાર્થો જે પ્રકૃતિને અનુકૂળ ન આવે તે બધા ત્યાજ્ય ગણવા.

ગરમ દવાઓ પીવાથી શરીરમાં વધારે વિજાતીય દ્રવ્યો એકઠાં થાય છે; માટે પેટન્ટ દવાઓ તેમ જ ઝેરી દવાઓ પીવી નહિ.

કસરત

શરીરને સુંદર, સ્વચ્છ અને નીરોગી રાખવા માટે કસરત દરરોજ કરવી. એક નિયમ કરવો કે કસરત કર્યા પછી જ ભોજન લેવું. આટલું મન સાથે નક્કી લેવું. શરીરને હમેશ માટે દવાના ઝેરી રગડામાંથી બચાવવા માટે વ્યાયામ એક સચોટ અને અદ્ભુત ઇલાજ છે. શરીરમાંથી ચરબી ઘટાડવામાં વ્યાયામનો સાથ લેવો. પેટની ગમે તેવી ફરિયાદો યોગ્ય અને નિયમિત રીતે કસરતો કરવાથી કાયમ માટે વિદાય લે છે.

પશ્ચિમોત્તાનાસન, સર્પાસન, દ્વિહસ્તકોનાસન, સર્વાંગાસન, ઉડ્ડિયાન, શિર્ષાસન વગેરે યૌગિક આસનોથી પાચક અવયવો અને જ્ઞાનતંતુઓ બળવાન બને છે. ભૂખ કકડીને લાગે છે. વજન વધે છે. ચામડી સુંવાળી અને કાર્યક્ષમ બને છે. કબજિયાત રહેતી નથી. અશુદ્ધ લોહી શુદ્ધ બને છે. *

* આ કસરતોની માહિતી માટે લેખકનું "હઠીલા દર્દોમાં કુદરતી ઉપચાર" નામનું પુસ્તક વાંચી જવા ભલામણ છે.

વરાળસ્નાન—અઠવાડિયે એક વખત વરાળસ્નાન કરવું. તેથી કચરો શરીરમાંથી પરસેવા વાટે બહાર નીકળી જશે અને શરીર હળવું ફૂલ જેવું બનશે

આટલા નિયમો પાળો

૧ જમની વખતે નિયતે ચાવીને ભોજન કરો
૨ જમતા જમતાં વચમા પાણી ન પીઓ.
૩ હોજરીને અને આંતરડાંને પચાવવામા મહેનત પડે તેવા પદાર્થો ન લો
૪ ૫ થી ૭ પ્યાલા પાણી દિવસમાં પીઓ.
૫ જમ્યા પછી એકાદ અથવા દોઢ કલાકે ધીરેથી પાણી પીઓ.
૬ ફળોનો છૂટથી ઉપયોગ કરો.
૭ કપડા ઢીલા પહેરો. તંગ કપડા પહેરવાથી પેટના ભાગને ઘણું જ નુકસાન થાય છે.
૮ કુદરતી મળમૂત્રની હાજતોને રોકો નહિ.
૯ જુલાબો, દવાઓ અને ઇન્જેકશનો દર્દ મટાડવા લો નહિ.
૧૦ સવાર–સાંજ ફરવા જાઓ શરીરને મહેનતુ બનાવો.
૧૧ મનને પ્રફુલ્લ રાખો
૧૨ રજોદર્શનના સમયમા જમીન પર પાથરીને બેસો પગમાં કંતાનની સપાટ અથવા ચપ્પલ પહેરીને ફરો
૧૩ બ્રહ્મચર્યનું પાલન કરો.
૧૪ રાત્રે નાટક, સિનેમા તેમજ પારકી નિંદા માટે ઉજાગરા કરો નહિ.

પ્રશ્ન : ઘણીખરી બહેનોને કેડમા સતત દુખાવો રહે છે તેને માટે શું કરવું જોઈએ?

ઉત્તર : બહેનોને કેડમા દુખાવો રહેવાના અનેક કારણો

ગણાય : જેમ કે ઋતુસ્રાવ (અટકાવ) અનિયમિત આવવો, પ્રદર, સુવાવડ પછી પૂરતી સભાળ ન રાખવી, ઠંડી હવાનું ઝાપટું લાગવું, રસ્તે ચાલતાં ખાડામાં પગ પડી જવો, કબજિયાત, પછડાટ લાગવી, કેડમાંથી ઝૂકીને બેસવું, વધારે પડતી કૃત્રિમ ખટાશ ખાવી, રજોદર્શન વખતે વધારે પડતો રક્તસ્રાવ થવો, રજોદર્શન વખતે જમીન ઉપર સૂઈ રહેવું–આ તથા બીજાં અનેક કારણો ગણાવી શકાય, યોગ્ય રીતે સુવાવું ન હોય તો પણ કેડમાં દર્દ થાય છે.

ઉપર બતાવેલ કારણોમાંથી કેડનો દુખાવો શરૂ થાય છે. જો આ કેડના દુઃખાવાની યોગ્ય સારવાર કરવામાં ન આવે તો જીવન આખુ કટાળામય બની જાય છે. કોઈ પણ કાર્યમાં મન પરોવાતું નથી. આખો દિવસ સુસ્તી રહ્યા કરે છે. મગજ ઉશ્કેરાયેલ રહે છે.

માલિશ અને શેક કરવો

ઉપાય : સૌથી પહેલા ભોજનમાંથી ખાટા પદાર્થો દૂર કરવા. પેટ સાફ રહે તેટલા માટે ભોજનમાં ફળો, લીલોતરી વધારે પ્રમાણમાં લેવી. ગરમ તેલનુ યોગ્ય રીતે માલિશ કરવું. માલિશ નીચે–ઉપર બંને હાથના અંગૂઠા વડે કરવુ ધીરે ધીરે માલિશ કરવુ. વધારે પડતુ બળ લાગે નહિ તેની કાળજી રાખવી. ત્યાર પછી ખાટલામાં ચત્તા સૂઈને વરાળ લેવી અથવા લાકડાના પાટ ઉપર ઊંધા સૂઈને વરાળ લેવી. પાણીમા નિમક નાખવુ. નિમકવાળા પાણીની વરાળ તાત્કાલિક અસર ઉપજાવે છે. વરાળ લેવાની સગવડ ન હોય તો રાત્રે સૂતી વખતે છાણાં સળગાવીને જે દેવતા બનાવેલ હોય તે દેવતા (અગ્નિ) ખાટલા નીચે રાખવો. તાપ ધીમો રાખવો, જેથી લાંબા વખત સુધી શેક લઈ શકાય. આ શેકથી કેડનો દુખાવો કાયમ માટે જતો રહે છે. ખાટલો ચોથરીનો વાપરવો ને તેના ઉપર સામાન્ય ગોદડુ પાથરવુ. વધારે પડતો શેક ન લેવો; કારણ કે તે ગરમ પડે છે. એટલે શેકની મર્યાદા દર્દીએ પોતાની મેળે જ

બાંધી લેવી. શેક શરૂઆતમાં ૧૦ મિનિટ લેવો. પછી દરરોજ ૫ મિનિટ વધારતાં જવું અને છેવટે અર્ધાથી પોણી કલાક સુધી લેવો. પ્રદર (શરીરનું ધોવાવું) હોય તો પણ કેડમાં સતત દુઃખાવો રહે છે. આ પ્રકારના દર્દમાં દર્દીએ દરરોજ ઠંડા પાણીનો કૂશ લેવો. આથી પ્રદરની તકલીફ ઓછી થશે. ખોરાકમાં ગળપણ, ગરમ પદાર્થો, અથાણા, ફરસાણ વગેરે પદાર્થો ન લેવાં. દૂધ, રસવાળા ફળો, તાજી મોળી છાશ, શાકભાજીઓ વગેરેનો છૂટથી ઉપયોગ કરવો, જેથી કેડનો દુઃખાવો, પ્રદર વગેરે મટી જશે.

આટલું કરો

કેડમાંથી ઝૂકીને બેસવાની ટેવ હોય તો બેસવાની ટેવને સુધારો. ટટ્ટાર બેસવાની ટેવ પાડો. કબજિયાત રહેતી હોય તો શાકભાજીનું પ્રમાણ વધારો. પુષ્કળ પાણી પીઓ. વાયુ કરનાર પદાર્થો સદંતર બંધ કરો. જરૂર પડે તો એનિમા લો.

'સૂર્યનમસ્કાર' તથા બીજી કસરતો કરો

'સૂર્યનમસ્કાર' કરવાથી બહેનોના કેટલાક રોગો આપોઆપ ચાલ્યા જાય છે. 'સૂર્યનમસ્કાર'ની પદ્ધતિ શાસ્ત્રીય રીતે થવી જોઈએ. વેઠ ઉતારવા ખાતર 'સૂર્યનમસ્કાર' કરવામાં આવે તો લાભને બદલે હાનિ જ થાય છે.

યોગનાં સાદાં આસનો કરવાથી પેટનાં તથા કેડનાં દર્દો મટે છે. કબજિયાત, પ્રદર, અનિયમિત ઋતુસ્રાવ (અટકાવ) વગેરે દૂર થાય છે. આ દર્દો દૂર કરવા માટે ધીરજ અને શ્રદ્ધા રાખવી. કોઈ પણ કસરત કરવાની હોય તે બધી કસરત ધીરેથી અને આરામથી કરવી. ઝડપથી અને ઝટકા મારીને કસરત કરવાથી સામાન્ય રીતે તે ફળદાયક નીવડતી નથી.

ફરવા જવાનો વ્યાયામ પણ કેડના દુઃખાવાને ઓછો કરે

છે. ફરવા જતી વખતે દર્દીએ કેડના ભાગ ઉપર ગરમ કપડું વીંટાળવું, જેથી ઠંડી હવા ન લાગે.

ગરમ પાણીથી કટિ-સ્નાન કરો

કેડનો દુઃખાવો જ્યાં સુધી રહે ત્યાં સુધી ગરમ પાણીથી કટિ-સ્નાન કરવું. માથા ઉપર બહુ ગરમ પાણી ન નાખવું.

જ્યાં સુધી કેડનું દર્દ ઓછું ન થાય ત્યાં સુધી માલિશ, શેક, શાકભાજી, ગરમ પાણીનું સ્નાન, વ્યાયામ વગેરે પ્રયોગ નિયમિતપણે કરવા. ઉપરાંત શિયાળામાં થોડા પ્રમાણમાં બદામ, માખણ, મધ, ફળો વગેરે આહારમાં લેવાં. આ પ્રયોગો કેડના દુઃખાવાને જડમૂળમાંથી નાબૂદ કરે છે. દર્દીએ હિંમત, ધીરજ અને શ્રદ્ધા રાખી અજમાવવા પ્રયત્ન કરવો.

પ્રશ્ન : એક શ્રીમત કુટુંબની બહેન પોતાની તબિયત માટે સલાહ માગે છે. વિગત નીચે પ્રમાણે છેઃ

" મારી તબિયત ઘણાં વરસો થયાં અસ્વસ્થ રહ્યા કરે છે. ભૂખ તદ્દન લાગતી નથી. અનાજને જોતાં બકારી આવે છે. શરીર પીળું પડી ગયું છે. હાથપગમાં કળતર થાય છે. આંખે ચશ્મા આવલાં છે. કબજિયાત સખત છે. ખાટા ઓડકાર આવે છે. ઘણો વખત થયાં વજન બિલકુલ વધતું નથી. હાલમાં મારું વજન ૯૮ રતલ છે. મારી ઉંમર ૧૮ વર્ષની છે. અંગ્રેજી છઠ્ઠા ધોરણમાં અભ્યાસ કરું છું. આ બધુ છે તો મારા શરીરને નીરોગી બનાવવા કેવા પ્રકારના કુદરતી ઉપચારો કરવા જોઈએ ? દવાના ઘૂંટડાઓ પી-પીને આવ કંટાળી ગઈ છુ. દવાને જોતાં સૂગ ચડે છે. દવા હદ ઉપરાંત પીવાથી મોમાં ચાંદાં પડેલ છે. દાંત મેલા થયેલ છે. મારે હવે દવાનું એક પણ ટીપું લેવું નથી. કુદરતી

ઉપચારો વિષે મે વાચેલ છે મને એમા વિશ્વાસ છે તે ભગની ઉત્તાવજે ઈલાજ લખી મોકલશો "

ઉત્તર : આ પ્રકારનો પ્રશ્ન આ એક જ બહેનનો નથી પણ સેકડો મહેનોનો છે ઘરેઘરે બહેનોની આ પ્રકારની સ્થિતિ છે

આ બહેને દવાઓનુ ઘણા સમય સુધી વિવિધ પ્રકારનુ સેવન કર્યું, પણ દવાથી શરીરની સ્વસ્થતા ન મેળવી શક્યા.

દર્દોનાં કારણો.

મહેનોના ઘણાખરા દર્દો કુદરતી હાજતને રોકવાથી થાય છે મળમૂત્રનો ત્યાગ કરવાની જરૂર હોય છતાં કલાકો સુધી રોકી રાખે છે આને લીધે શરીરમા અનેક પ્રકારના ભયંકર રોગોના મૂળ નખાય છે સમય જતા એની અસર ભારે થાય છે કુદરતી હાજતને રોકવાની ટેવ જેને હોય તેણે એ ટેવમાથી વહેલી તકે મુક્ત થવુ એ ડહાપણભર્યુ છે

કબજિયાત

કબજિયાત થવાના અનેક કારણોમાથી થોડાક અહી ગણાવી દઉ સૌથી પહેલા વધારે પડતો માનસિક શ્રમ, બીજુ અનિયમિત અને અયોગ્ય ભોજન, વધારે પડતી ચિંતા, અભ્યાસનો બોજો, ઝૂકીને બેસવાની ટેવ, કેડમાથી નમીને ચાલવાની ટેવ, તગ કપડા પહેરવા, ચા પીવાની ટેવ કસરતનો અભાવ, ઓછુ પાણી પીવુ વગેરે ગણાય છે

નિયમિત અને પ્રવાહી ભોજન લેવાથી જૂની કબજિયાત દૂર થાય છે સાથેસાથે માફકસર કસરત કરવાથી શરીરમા ઝપાટાભેર લોહી ફરે છે તેથી પાચક અવયવોને તાજુ ચોખ્ખુ લોહી મળે છે તેને લીધે રસસ્રાવક ગ્રંથિઓમાથી જથાબંધ રસ અને ખોરાક વહેતો હજમ થાય છે

એનિમા અને કસરત

કબજિયાત જેને રહેતી હોય તેણે એનિમા લઈ થોડા આંતરડામાં સુકાઈ ગયેલ મળને બહાર કાઢવો જોઈએ. એ સુકાઈ ગયેલ, ગંધાતો, સડી ગયેલ મળ બહાર જાય એને અર્ધો રોગ ગયો સમજવો. દરરોજ એનિમા લેવાની ટેવ ન પડે એટલા માટે સવારના પહોરમાં અથવા સાંજના સમયે ફરવા જવું, હળવી રમતો રમવી આદિ તેમ જ સ્ફૂર્તિદાયક કસરતો શક્તિ અનુસાર કરવી. આટલું કરવાથી શરીરમાં વધારાનો કચરો સાફ થઈ જશે.

ટબબાથ (પેડુસ્નાન)

ઠંડા પાણીનું પેડુસ્નાન (ટબબાથ) લેવાથી કબજિયાત કાયમ માટે દૂર થાય છે. શક્તિ મુજબ ટબબાથ લેવું.

ઉપાયો

શારીરિક શ્રમનો અભાવ એ ભૂખ નહિ લાગવાનું મુખ્ય કારણ છે. શારીરિક શ્રમ વગર તંદુરસ્ત શરીર થોડા સમયમાં રોગી બને છે, જેને પોતાની તંદુરસ્તી જાળવવાની ચિંતા હોય તેણે દરરોજ શારીરિક શ્રમ કરવો જોઈએ. પછી ભલે એ ગમે તે પ્રકારનો હોય. રમતો, કસરત કરીને માણસ પોતાનું આરોગ્ય જાળવી શકે છે. દોરી કૂદીને આરોગ્ય મેળવી શકાય છે. સવારે અથવા સાંજે તાજી હવા લેવાથી શરીર તાજગી અનુભવે છે. લાંબો શ્વાસ લેવાથી ફેફસાં મજબૂત બને છે. દમ અને ક્ષયના દર્દી ખુલ્લી હવામાં ફરે તો ખૂબ જ લાભ મેળવી શકે છે.

શારીરિક શ્રમ કરવાથી ભૂખ લાગે છે, લોહી ચોખ્ખું અને સત્ત્વવાળું બને છે. શરીર ચલાવનાર ''રક્ત'' લોહીના અશક્તપણાં છે

ખાટા ઓડકાર ખોરાક હજમ નહિ થવાથી આવે છે. આ બધું થોડા પ્રમાણમાં વ્યાયામ અને હળવું ભોજન લેવાથી દૂર થાય છે.

પેટ ઉપર હળવું માલિશ કરવાથી અપચો તેમજ કબજિયાત મટી જાય છે. સાથે ખોરાકમાં ભાજી, લીંબુનું પાણી, રસવાળા પદાર્થો તેમ જ શેરડીનો રસ લેવાં જરૂરી છે.

આ બધું કરવાથી પેટ સાફ રહેશે. લોહી ચોખ્ખું બનશે. શરીરમાં તાકાત અને સ્ફૂર્તિ આવશે. કળતર મટી જશે. અપચો અને કબજિયાત મટે એટલે શરીરનાં ઘણાંખરાં દર્દો આપોઆપ નાશ પામશે. વજન-વધારો, આંખનું તેજ, તેમ જ દાંતોના સ્વાસ્થ્ય માટે મોટા આંતરડાને ક્રિયાશીલ બનાવો એટલે તંદુરસ્તી પ્રાપ્ત થશે.



૭.

મારે શું કરવું?

પ્રશ્ન : મારી ઉંમર અઠ્ઠાવીશ વરસની છે. માબાપે મારાં લગ્ન નાનપણમાં કરેલ છે. હાલમાં હું બે સંતાનનો પિતા છું. મારું શરીર ઘણાં વરસોથી નબળું રહે છે. એને લીધે મારું વજન વધતું નથી, મોં ઉપર કરચલીઓ જોવામાં આવે છે. દિવસે દિવસે શરીરમાં અશક્તિનું પ્રમાણ વધતું જાય છે, ખોરાકમાં–ચાલુ. ખોરાક દાળ, ભાત, શાક અને રોટલી લઉં છું. આમ નિયમિત ખોરાક લેવા છતાં વજન ઘટવાનું કારણ સમજાતું નથી. તો મારે હવે કયો માર્ગ લેવો કે જેથી શરીરની નાનીમોટી ફરિયાદોમાંથી કાયમ માટે મુક્ત થઈ શકું?

ઉત્તર: કેટલાંક માબાપો પોતાની પ્રતિષ્ઠા જાળવવા માટે પોતાનાં સંતાનોનાં વહેલામાં વહેલી તકે લગ્ન કરી નાખે છે. શરીરનો વિકાસ થયા પહેલાં લગ્ન કરવાની શારીરિક સ્થિતિ લગભગ દયાજનક હોય છે; કારણ કે અણસમજુ યુવાનને સંયમ શું કહેવાય તેનું ભાન હોતું જ નથી. પોતાના શરીરને એ દિનપ્રતિદિન

કંગાળ બનાવતો જ જાય છે આવા માયકાંગલા યુવાનોની સતતિ પણ નબળી પેદા થાય છે. આ રીતે સમાજમા માતાપિતા પોતાની પ્રતિષ્ઠા જાળવવા પોતાના સંતાનોના નાની ઉમરમા લગ્ન કરીને પ્રતિષ્ઠા જાળવી રાખે છે, પણ સમાજમા નબળી પ્રજાનો વધારો કરીને પોતાના બાળકને અને સમાજને અનેક રીતે હાનિ પહોચાડે છે.

પહેલી જરૂર

શરીર નબળુ રહે છે એનું મુખ્ય કારણ લગ્નજીવનમા સયમનો અભાવ વીર્યનો વધારે પડતો નાશ કરવાથી ગમે તેવો મજબૂત અને તંદુરસ્ત માણસ પણ નબળો પડે છે કારણ કે વીર્ય એ જ સાચુ જીવન છે, શક્તિ છે જેનામા વીર્ય નથી તે હંમેશા બિમાર અને અશક્ત રહે છે જેને પોતાના શરીરની તંદુરસ્તી જાળવવી હોય તેણે વીર્યનો સગ્રહ કરવો જરૂરી છે

ખોરાકમાં સંભાળો

ખાધેલ ખોરાક પચે તો નવુ લોહી પેદા થાય અને વજન વધે છે જો એ ખોરાક હજમ ન થાય તો અપચો થઈ લોહીને અશુદ્ધ બનાવે છે અને વજન ઘટાડે છે, કારણ કે જીવનશક્તિનો વધારે પડતો જથ્થો ખોરાક પચાવવામા વપરાઈ જાય છે, જેને લીધે લિવર, જઠર અને આતરડા નબળા પડે છે આમ થવાથી શરીર દિવસે દિવસે ઘસાતું જાય છે અને રોગ વધારે ઉગ્ર બને છે.

આપણા શરીરને જે ખોરાક માફક આવે અને પચવામા હળવો થઈ પડે તેવો ખોરાક લેવો દાળભાત, રોટલી અને શાક પચાવવા પાચક અવયવોને વધારે શ્રમ પડતો હોય તો એ ખોરાક થોડા વખત માટે તજી દેવો તેને બદલે ફળનો રસ અથવા મગનું મુસ, છાશ, ટમેટાં, ટમેટાંનો રસ, લીંબુ, સતરા, દૂધ વગેરે જલદી

પચી જાય તેવો ખોરાક લેવો આથી હોજરી સ્વચ્છ થશે અને શરીરમા સ્ફૂર્તિ આવશે. જઠરમા અગ્નિ બરાબર પ્રગટે ત્યાર પછી દાળભાત, રોટલી, શાક થોડા પ્રમાણમા લેવા શરૂ કરવા જેમ જેમ ભૂખ ઊઘડતી જાય તેમ તેમ ખોરાકનુ પ્રમાણ વધારતા જવુ આમ કરવાથી શરીરનુ સ્વાસ્થ્ય જળવાઈ રહેશે.

—અને વ્યાયામ

સુયોગ્ય ખોરાકની સાથે શરીર અને રક્તશુદ્ધિ માટે કસરત કરવી જરૂરી ગણાય, કારણ કે કસરત કરવાથી શરીરમા ગરમી પેદા થાય છે મદ પડી ગયેલ પાચક અવયવો પ્રદિપ્ત બને છે, તેથી પુષ્કળ પ્રમાણમા પાચક રસો તૈયાર થાય છે, ને જેને લીધે ખોરાક વહેલો હજમ થાય છે શરીરમા ફરતા લોહીમા જે મરેલા અને નકામા રજકણો હોય છે તે કસરત કરવાથી પરસેવા વાટે, મળ વાટે અને પેશાબ વાટે નાશ પામે છે તેથી શરીર શુદ્ધ બને છે આમ લોહીમા તેજ આવવાથી રજકણો ઉત્પન્ન થાય છે આ રજકણોમાથી જીવનશક્તિ મેળવી શકાય છે જીવનશક્તિ રોગોનો સામનો કરીને શરીરની તદુરસ્તી જાળવી રાખે છે

જેમ શરીરના પોષણ માટે ખોરાકની જરૂર છે તેમ શરીરના સ્નાયુઓને, લોહીને અને પાચક અવયવોને કસરતરૂપી ખોરાકની જરૂર છે

કુદરતી જીવન

ચોખ્ખી હવામા ફરવા જવુ, દોડવુ, તરવુ કે યોગનાં આસનો કરવા આ બધાની ગણતરી કસરતમા થાય આમાથી તમારી

પ્રકૃતિને માફક આવે તેવી કસરતો પ્રમાણસર કરવી. જમવામાં નિયમિત રહેવું. સંપૂર્ણ બ્રહ્મચર્ય પાળવું.

રાત્રે ૯ વાગે સૂઈ જવું. સવારે પાંચ વાગે ઊઠીને શરીર-શુદ્ધિની—શૌચ, દાતણ વગેરે ક્રિયાઓ પતાવીને સવારના તાજગી ભરેલા વાતાવરણમાં ફરવા નીકળી પડવું. ત્રણેક મહિના આ પ્રકારની ટેવ પાડશો તો નાનીમોટી ફરિયાદો દૂર થશે અને જીવન સુખમય બનશે.



૪

દાંતનાં દર્દો

પ્રશ્ન : મારા દાંત પીળા પડી ગયા છે, વળી કેટલાક દાંત હાલે પણ છે. કોઈ કોઈ વખત લોહી પણ નીકળે છે. ઉપરાંત દાંત ઉપર ચોકાસ બાઝી ગયેલ હોય છે. તો મારે દાંત ચોખ્ખા અને મજબૂત કરવા માટે શું કરવું ?

ઉત્તર: દાંતના દરદથી પીડાતા માણસોનો તોટો નથી. એનું મુખ્ય કારણ ખાવાપીવામાં બેદરકારી છે. ગમે તેવો ખોરાક અધ-કચરો ચાવીને હોજરીમાં દાખલ કરી દે છે, જેથી અપચો થાય છે. આ અપચાની અસર દાંત ઉપર પહોંચે છે. પરિણામે દાંતમાં પરુ થઈ પાયોરિયા લાગુ પડે છે.

ગળપણ અને ગરમ પદાર્થો

દાંતનાં દરદો થવાનું એક બીજું પણ કારણ છે. નાનપણમાં માબાપો પોતાનાં બાળકોને ગળપણવાળા પદાર્થો, ગરમ ચા, દૂધ, સ્વાદિષ્ટ ચોકલેટ વગેરે ખાવા માટે આપે છે. બાળકો આ બધું ખાય

છે, પણ નાનપણ કે એવું કાંઈ ખાધા પછી દાંત સાફ કરવા જોઈએ, એની બાળકોને ખબર હોતી નથી અને ઘણે ભાગે માબાપો આ બાબતમાં બેદરકાર હોય છે. પરિણામે હોજરી અને દાંત બગડે છે.

બાળકોને દાતણ કરવાની ટેવ પાડવી જોઈએ. આ માટે માબાપે ખાસ કાળજી રાખી એ ક્રિયા કેમ કરવી તે પદ્ધતિસર બતાવવું જોઈએ. આમ કરવાથી દાંત બગડતા અટકશે.

દાંત સાફ રાખો

સાધારણ રીતે જે ખોરાક આપણે ખાઈએ છીએ તે ખોરાક બરાબર પચાવવા માટે જઠરને તાકાતવાળું બનાવવું જોઈએ. જઠર નબળું હોય તો ખોરાક પચતો નથી અને પચે નહિ એટલે સડવા માંડે. આથી કબજિયાત વધે ને તેની માઠી અસર દાંત ઉપર પહોંચે. તેથી દાંત ચીકણા, પીળા અને ખેરીવાળા બની જાય. આ ચીકાશને યોગ્ય રીતે વેળાસર દૂર કરવામાં ન આવે તો દાંતના મૂળને અને દાંત ઉપર જે ચકચકિત પડ છે તેને અત્યંત હાનિ પહોંચાડે છે. આ ચીકાશ દૂર કરવા માટે સવારે દાતણ કરતી વખતે ચીવટપૂર્વક દાંત સાફ કરવા જોઈએ. ત્યાર બાદ મીઠું, પાણી અને લીંબુનો થોડોક રસ મેળવેલ નવશેકું અથવા ઠંડા પાણીના કોગળા કરવા જોઈએ. દાંત બહુ જ પીળા અને ડાઘાવાળા હોય તો થોડા દિવસ સોડાનો ઉપયોગ કરવો, જેથી એ ડાઘ જતા રહે છે. પાવડર અથવા દાંતના ક્રીમથી ઘસ કરવું. આ ક્રિયાથી દાંત બરાબર સ્વચ્છ થશે ને તેમાંથી નીકળતું પરુ તેમ જ લોહી બંધ થશે. મોમાંથી નીકળતી બદબો નાશ પામશે, ને હાલતા દાંત પાછા મજબૂત બની જશે.

કબજિયાત દૂર કરો

દાંતની દાક્તરની ફરિયાદમાંથી બચવું હોય તો કબજિયાત દૂર કરો. જ્યાં સુધી કબજિયાત નાબૂદ નહિ થાય ત્યાં સુધી દાંતની

ફરિયાદો ચાલુ રહેવાની. કોઈ પણ દરદને જડમૂળથી કાઢવું હોય તો પહેલું તેના મૂળને પકડવું જોઈએ. જો મૂળ નાબૂદ ન થાય તો ફરી ફરી દરદ થયા કરે. દાંતના દરદ માટે પણ એવું જ છે. દાંતને દાતણથી, મીઠાવાળા પાણીથી કે પછી દાક્તર પાસે સાફ કરાવવાથી થોડા વખત માટે સ્વચ્છ અને ચકચકિત દેખાય છે, પણ એ થોડા દિવસ માટે જ. પણ જો મૂળ કારણ શોધી એ મૂળને જ દાબવા માટે ઘટતું કરવામાં આવે તો દરદ કાયમ માટે મટે ને આરોગ્ય જળવાય.

શેરડી ચૂસો. ગાજર, ચણા, સફરજન, કાકડી વગેરે ખૂબ ચાવીને ખાઓ. રોટલો, ભાખરી, દૂધ, કેળાં, ટમેટાં, મૂળા, કોબી, ભાજી વગેરેને ખોરાકમાં મુખ્ય સ્થાન આપો. કારણ કે એમાંથી ચૂનો, લોહ, ગંધક વગેરે ક્ષારો પુષ્કળ પ્રમાણમાં મળે છે, જેથી કબજિયાત દૂર થતાં દાંતને ચોખ્ખુ લોહી મળતાં દાંત મજબૂત થાય છે.

દાંત માટે આટલું કરો

સવાર, બપોર કે સાંજે જ્યારે તમે ખોરાક લો ત્યાર પછી દાંતને મીઠાના પાણીથી આંગળી વડે ઘસીને સાફ કરો.

દાતણ કરતી વખતે એક પછી એક દાંતને બરાબર આડો, ઊભો તેમ જ અંદરની બાજુથી બરાબર ઘસો. ઘસવામાં ઉતાવળ ન કરતાં, ધીરે ધીરે ઘસો. દાંત અને જીભ પરનો ગંદો મેલ દૂર કરો.

ખૂબ જ ગરમ તેમ જ ગળપણવાળા પદાર્થો ન લો. તમાકુ બીડી જેવા દાંતને નુકસાન કરનારા પદાર્થોથી સદંતર દૂર રહો. બની શકે તો ઠંડા અથવા ગરમ પાણીમાં સોડા–બાય–કારબોનેટને યોગ્ય પ્રમાણમાં મેળવીને સવારસાંજ કોગળા કરો.

કસરત કરો, જેથી કબજિયાત દૂર થાય. દાંતને પોચા પદાર્થો ખાઈ નબળા ન બનાવો. કઠણ અને દાંત સાફ રાખે તેવા પદાર્થો

લો. ખોરાકમાં લીંબુનો ઉપયોગ છૂટથી કરો. કેળાં, દૂધ, શેરડી, સફરજન વગેરે જેટલી વાર લઈ શકાય એટલી વાર લો. દાંતને વારંવાર ખોતરશો નહિ. હલકા પ્રકારનાં દંતમંજનોથી દાંતને બગાડશો નહિ.

સોપારી, મસાલેદાર પાન, બીડી, હુક્કાં પીવાં વગેરે દાંતનાં દુશ્મન છે એટલે એનાથી સાવધ રહો.

સ્વચ્છ અને મજબૂત દાંત પર તંદુરસ્તીનો મુખ્ય આધાર છે, માટે સૌએ પોતાના દાંત દાડમની કળી જેવા સફેદ અને ચકચકિત રાખવા એ જરૂરી છે.



૫

કબજિયાત કેમ મટે?

પ્રશ્નઃ મારી ઉંમર ૪૫ વરસની છે. શરીરનો બાંધો એકવડો છે. શરીરના સાંધેસાંધા દુઃખે છે. સવારે ઊઠું છું ત્યારે ખૂબ જ થાકેલ જણાઉં છું. મોઢું ગુંદર જેવું ચીકણું રહે છે. દાંતનો રંગ લીલો દેખાય છે. જીભ ઉપર સફેદ ચીકણો પદાર્થ વધારે પ્રમાણમાં જામી ગયેલ હોય છે. જીભનો એક બાજુનો રંગ કાળો થઈ ગયો છે. આંખો સોજી ગયેલ રહે છે. કરોડમાં અસહ્ય પીડા થાય છે. પેટમ વાયુ રહે છે. ખોરાક ખવાતો નથી. આખું ય પેટ પાકેલા ગૂમડા જેવુ થઈ ગયું છે. જ્યાં દબાવું છું ત્યાં પીડા જણાય છે. પેટમાં નાની નાની ગાંઠો બાઝી ગઈ હોય તેવો આકાર માલમ પડે છે. માથું સાધારણ દુખ્યા કરે છે. શૌચ માટે પેરેફીન, ફાકી લગભગ દરરોજ લેવાની ટેવ હોવા છતાં આંતરડાથી મળ જુદો થતો નથી. રાત્રે સાધારણ તાવ રહ્યા કરે છે. આટલી બધી આફતોથી મારું જીવન કષ્ટાળામય બની ગયું છે. તો મારે હવે શું કરવું કે જેથી શરીરની તંદુરસ્તી સુધરી શકે?

ઉત્તર : આ બધા દર્દોનું મૂળ કબજિયાત ગણાય છે, કારણ કે આંતરડામાં મળ દિનપ્રતિદિન એકઠો થતો જાય અને સડવા માંડે ત્યારે શરીરને પોષણ આપનારું લોહી ગંદુ બને છે આ ગંદુ લોહી શરીરના દરેકેદરેક ભાગમાં પ્રસરી જાય છે આવા ગંદા લોહીના પોષણથી સાંધાઓમાં યુરિક એસિડ જામે છે તેને લીધે દર્દ તેમ ચાર ક દાંત લીલા અને ચીકણા રહેવાનું કારણ પણ તેમાં જામી ગયેલ મળ જ ગણાય

આ પ્રકારના દર્દોએ વહેલામાં વહેલી તકે ઠંડા પાણીમાં મધ અને લીંબુ મેળવીને ત્રણ દિવસ સુધી તબિયતને અનુકૂળ આવે તેટલા પ્રમાણમાં પીને ઉપવાસ કરવા દરરોજ એનિમા લઈને પેટને સાફ કરવાનો પ્રયત્ન કરવો આ પ્રયોગ કરવાથી જૂનો સડી ગયેલ મળ, આંતરડાની ગરમી અને હોજરીમાં એકઠો થયેલ બંધાતો ખોરાક બળી જઈને શરીરમાંથી બહાર નીકળી જશે.

ચોથે દિવસે નારંગી અથવા મોસંબીના રસમાં થોડું મધ મેળવીને પીવાનું શરૂ કરવું ત્રણ ત્રણ કલાકને અંતરે એક ગ્લાસ રસનો પીવો આ પ્રયોગ લગભગ એક અઠવાડિયું કરવો આથી શરીરની શુદ્ધિ થઈ જવાની શરીરમાં એકઠાં થઈ ગયેલ ઝેરો પેશાબ, મળ અને પરસેવા વાટે આપોઆપ બહાર નીકળી જશે. આ પ્રયોગ દરમિયાન ચાલવાનું રાખવું માલિશ કરવું સૂર્યસ્નાન વરાળસ્નાન અને ઠંડા પાણીથી સ્નાન કરવું શરીરમાં અશક્તિ દેખાય તો ગભરાવું નહિ હોજરી અનાજ માગે તો અનાજ આપવું નહિ આ પ્રયોગ દરમિયાન શરીરમાં બેચેની દેખાશે. ભૂખ ખૂબ જ લાગે તો પાણી અથવા રસનું જે પ્રમાણ નક્કી કરેલ હોય તેથી વધારે પ્રમાણમાં લઈ શકાય. આ વખતે પ્રયોગ કરનારે પોતાના મનને દૃઢ બનાવવું ખોરાક વધારે પ્રમાણમાં લેવામાં આવે છે તો લાભને બદલે હાનિ થાય છે નારંગી અથવા મોસંબીના પ્રયોગો પછી ધીરે ધીરે શાકભાજી અને અનાજ પર આવવું શાકભાજીમાં થોડાં

પ્રમાણમા ટમેટા, ગાજર, કાકડી જેવા અનાજમા કાંજી, ગાન, થૂલું, ફળ, મગનુ ઓસામણ, મગની ફોતરાવાળી દાળ, ખીચડી વગેરે ધીરે ધીરે લેવાની ટેવ પાડવી

દરરોજ સવારસાજ એક કનાક ચાલવુ. પુષ્કળ પાણી પીવુ ખોરાક લીધા પછી તાજીમોળી છાશ પીવી ખોરાકમા મીઠાનુ પ્રમાણ ઠીક ઠીક પ્રમાણમા રાખવુ એટલે કે શાકભાજીઓમા લીંબુ નિચોવીને દરરોજ લેવુ

આ બધી ક્રિયાઓ દરરોજ કરવી આથી કડકડતી મીઠી ભૂખ લાગશે. અશુદ્ધ લોહી ચોખ્ખુ અને તાકાતવાળુ બનશે. સાધાઓમા જામી ગયેલ યુરિક એસિડ છૂટુ પડી જશે અને સાધા નરમ અને હળવા બનશે રાત્રે સૂતી વખતે કાળી માટીનો લેપ પેટ ઉપર કરવો આ ક્રિયા એકાદ મહિનો કરવાથી કબજિયાતનો નાશ થઈ જશે. દાત અને છભ ચોખ્ખા રહેશે. જેને લીધે વાયુ થતો હતો તે હોજરી સ્વચ્છ અને પ્રદીપ્ત થશે લિવરને ચોખ્ખુ લોહી મળવાથી લિવર નિયમિતપણે કામ કરશે. કરોડના સાધાઓમા જે દુખાવો રહ્યા કરે છે તે પણ માલિશ, વરાળસ્નાન, સૂર્યસ્નાન અને સુયોગ્ય આહાર લેવાથી શરીરમા ઝપાટાબધ રુધિરાભિસરણ થાય છે તેને લીધે બધી કુચિયાદો નાશ પામશે. પેટનુ માલિશ દરરોજ કરવુ, આ માલિશ તમારી મેળે કરી શકાય તેમ છે

તનાર નિત્ય જીવનમા આહારને અને કસરતને સ્થાન આપવાનુ કદી ચૂકશો નહિ. હોજરીને અને આંતરડાઓને કૃત્રિમ ઉશ્કેરાટ આપે તેવા તળેલા, તીખા, કડા અને સત્ત્વવિહોણા ખોરાકથી હમેશા દૂર રહો નિયમિત ભોજન લો તરવાની કસરત કરો સ્નાન કરતી વખતે હાથેથી શરીરને બરાબર ચોળો ભોજન લીધા પછી રોજ કલાક પછી પાણી પીઓ રાત્રે સૂતી વખતે એક ચમચો ઇસબગોલ (ઓથમી છરુ)નુ ભૂસુ લો ઉપર પાણી અથવા દૂધ થોડુ પીઓ, અને આ બધા પછી પણ જો જરૂર લાગે તો એનિમા દરરોજ લો.

૬

દમલેલ રહેવું નહિ પાલવે

પ્રશ્ન : હું ૨૧ વરસનો જુવાન છું. મેટ્રિકમાં અભ્યાસ કરું છું. મારું વજન ફક્ત ૯૮ પાઉંડ છે. છાતી નબળી અને સાંકડી છે. હાથ દોરી જેવા પાતળા છે. પગમાં અશક્તિ ઠીક ઠીક પ્રમાણમાં છે. સીડીનાં પગથિયાં ચડું છું ત્યારે શ્વાસ ચડે છે. ખોરાકમાં ફક્ત ત્રણ રોટલી, થોડાં દાળભાત, શાક લઉં છું. સવારે ઊઠતાંની સાથે ચા પીવાની ટેવ છે. કબજિયાત ત્રણેક વરસ થયાં રહ્યા કરે છે. સ્ફૂર્તિ બહુ ઓછી છે. મારે મારી છાતી વિશાળ અને મજબૂત બનાવવી છે. તેનો ઉપાય બતાવશો. સાથે સાથે શરીરમાં કૌવત, વજન અને સ્ફૂર્તિ વધે તેવી કસરત ખોરાક તેમજ બીજા કુદરતી માર્ગ લખી મોકલશો.

ઉત્તર : અફસોસની વાત એ છે કે માબાપો પોતાનાં સંતાનોના શિક્ષણ પછવાડે જેટલો શ્રમ, કાળજી અને પૈસાનો ભોગ આપે છે તેનાથી અર્ધો શ્રમ, કાળજી અને પૈસાનો ભોગ સંતાનોની તંદુરસ્તી જાળવવા માટે આપતાં નથી. દીકરો મેટ્રિકમાં નાપાસ ન થાય

તે માટે ભણાવવા શિક્ષક રાખે છે. તેને પૌષ્ટિક ખોરાક મળે તેની ચીવટ રાખે છે. દીકરાનું શરીર નબળું હોય તેને માટે માબાપો ડૉક્ટરો પાસે જાય છે. તેનું શરીર જલદી સારું બને તેવી પેટન્ટ દવા માગે છે. આમ દવાના જોરે દીકરો મેટ્રિક પાસ થાય છે, પણ શરીરના આરોગ્યનું દેવાળું કાઢે છે.

ચા છોડો

માબાપોએ સમજવું જોઈએ કે કુદરતી ઉપચારો તેમજ ખોરાક વડે જ શરીર ઘડાય છે ને તેમાંથી સાચું આરોગ્ય પ્રાપ્ત થાય છે. દવા એ એક પ્રકારનો નશો છે. જ્યાં સુધી દવાનો નશો રહે છે ત્યાં લગી શરીરમાં સ્ફૂર્તિ અને ચેતન ઊભરાય છે; દવાનો નશો ઊતરી ગયા પછી શરીર આગળ કરતાં વધારે નબળું પડે છે. ઘણા દર્દીઓને આવા પ્રકારના કડવા અનુભવો થઈ ચૂક્યા છે.

શરીરનું સ્વાસ્થ્ય જાળવવા માટે સૌથી પહેલાં સવારે ઊઠતાંની સાથે જે ચા પીવાની ટેવ છે તે તજી દેવી જોઈએ; કારણ કે ચાની અંદરના ટેનિનથી આંતરત્વચા (Mucous membrance) સંકોચાય છે. તેને લીધે પાચનરસો બહુ જ ઓછા પ્રમાણમાં ઝરે છે. પરિણામે પાચનશક્તિ મંદ પડે છે.

શરીરમાં કૌવત, વજન અને સ્ફૂર્તિ વધારવા માટે સુયોગ્ય ખોરાક, માફકસર કસરત અને અઠવાડિયામાં ત્રણ વખત આખા શરીરે તેલ માલિશ કરવું જોઈએ.

છાતીના વિકાસ માટે સવાર-સાંજ લાંબા ઊંડા શ્વાસ લેવાની ટેવ પાડો. ઉપરાંત શ્વાસ લઈને બંને હાથ પહોળા કરો. બંને હાથ ગોળ ગોળ ફેરવો વગેરે. શીર્ષાસન, સર્વાંગાસન છાતીના વિકાસ માટે ખૂબ જ મદદરૂપ થઈ પડે છે. ચાલતી વખતે ટટ્ટાર ટટ્ટાર રાખો.

શરીરમાં થોડી શક્તિ આવે એટલે ચેસ્ટ-એક્સપાન્ડર, ડમ્બેલ્સની વિવિધ હળવી કસરતો કરો; તેથી હાથ અને છાતીનો સુંદર વિકાસ સાધી શકશો.

નિયમિત બનો

સામાન્ય તંદુરસ્તી જાળવવા માટે ખાવાપીવામાં નિયમિતતા જાળવવી. સવારે અથવા સાંજે મેદાનમાં ચાલવાનું રાખો. મગદળ, દંડ, બેઠક, કમાન તેમ જ યોગનાં હળવાં અને થોડાં કઠિન આસનો કરવાની ટેવ પાડો. તમારા બગીચામાં અથવા વાડીમાં જાઓ અને શક્તિ પ્રમાણે જમીન ખોદો. પેડુ-સ્નાન-ટબબાથ લો. તરવા જાઓ.

ખોરાકમાં અડદ, વાલ, તુવેરની દાળ, ભાત, તીખા-તળેલા, તેમ જ ઠંડા પદાર્થો, દૂધના બનાવેલ માવો, બાસુંદી, દૂધપાક વગેરે ભારે પદાર્થો ન લેશો.

ભાજીઓ, શાકો, ઘઉંનું થૂલું, કોબી, ગાજર, ટમેટાં, મગ, જુવારનો રોટલો, ચણાની દાળ, વગેરે લેવાં.

પુષ્કળ પાણી અને શુદ્ધ ખોરાક

મધ, મલાઈ વગરનું દૂધ, શેરડી, છાશ, પુષ્કળ પાણી 'આ બધાનો છૂટથી ખોરાકમાં ઉપયોગ કરો. બસ આટલા ઉપચારો કરવાથી તમે તમારી તંદુરસ્તી જાળવી શકશો. કબજિયાત, દાંદ, નબળાઈ વગેરે અનિયમિત જીવન, જીવનાગ્ને થાય છે. શરીરને જેમ શ્રમવાળું બનાવીએ તેમ વધારે સ્વસ્થ અને ખડતલ બને છે.

દિવસમાં બે વખત હળવું ભોજન લો. દિવસમાં છથી આઠ પ્યાલા પાણી પીઓ. સવારસાંજ શૌચ જાઓ. દરરોજ એક વાર

શક્તિ અનુસાર વ્યાયામ કરો. ૮ કલાક ઊંઘ અને મહિનામાં એકાદ ઉપવાસ કરો. જરૂર જણાય તો એનિમા લો, આટલું કરવાથી, રોગમાત્ર તમારા શરીરમાં રહેશે નહિ.

શિયાળાની ઋતુમાં સૂકા મેવો—અંજીર જરદાલું, અખરોટ, દ્રાક્ષ, કાજુ વગેરે પચી શકે તેટલા પ્રમાણમાં લેવાનું ચૂકશો નહિ.

વિવિધ પ્રકારની ભસ્મો, પેટન્ટ દવાઓ અને ગરમ વસાણાંથી ભરપૂર પાકોનું સેવન કરવું નહિ.



૭

સામાન્ય ફરિયાદો

પ્રશ્ન : દસ્ત (ઝાડો) સાફ ન આવે અથવા દસ્તની ઇચ્છા ન થતી હોય તો પણ કસરત કરી શકાય?

ઉત્તર : સાધારણ રીતે સવારમાં ઊઠતાંની સાથે દસ્ત જવાની ટેવ પાડવી. આમ કરવા છતાં જો દસ્ત બરાબર ન આવે અથવા તદ્દન ન આવે તો પણ કસરત કરી શકાય છે. અલબત્ત દસ્ત લાગેલ હોય છતાં તમે એ કુદરતી હાજતની ક્રિયાને રોકી રાખીને કસરત કરો તો એ ભયંકર નુકસાન કરે છે બાકી તો થોડા દિવસ કસરત અને સુયોગ્ય ખોરાક લેશો તો દસ્ત નિયમિતપણે આવશે. નબળાં આંતરડાં કામ કરતા થઈ જશે. ઘણા એમ જ સમજે છે કે કબ-જિયાત રહેતી હોય તો કસરત ન કરવી. એ ખરેખર ગેરસમજ છે.

પ્રશ્ન : ઊંઘ આવતી નથી. પેટમાં બળતરા થાય છે. કરો-ડમાં કાયમનો દુખાવો રહ્યા કરે છે. માથું ભારે લાગે છે. કંઈ

સૂઝતું નથી. વારંવાર બગાસાં આવ્યા કરે છે. શરીરમાં બેચેની રહે છે. પેશાબ તો પીળો હળદર જેવો અને દુર્ગંધથી ભરેલો આવે છે. આ બધામાંથી બચવા માટે દવાઓ પાર વગરની પીધી છે, છતાં છુટકારો થતો નથી. કુદરતી ઉપચારો વિષે વાંચ્યું છે. અને હવે કુદરતી પ્રયોગો કરવાની ઇચ્છા છે; તો કુદરતી ઇલાજ બતાવશો ?

ઉત્તર : સાધારણ રીતે શરીરનાં ઝેરોને જ્યારે બહાર નીકળવાનો માર્ગ મળતો નથી ત્યારે એ ઝેરો એક અથવા બીજી રીતે નીકળવાને પ્રયત્ન કરે છે. માણસમાં જીવનશક્તિ (vital power) જો વધારે પ્રમાણમાં હોય તો એ ઝેરો ખરાબ અસર ઉપજાવી શકતાં નથી. પણ જ્યારે જીવનશક્તિ ખૂટી જાય છે ત્યારે અનેક પ્રકારના વ્યાધિઓ શરીરમાં ઉત્પન્ન થાય છે.

સૌથી પહેલાં તમારે શરીરશુદ્ધિ કરવા માટે ચાર ઉપવાસ કરવા જોઈએ. આ ઉપવાસ દરમિયાન મોસંબીનો રસ અથવા નારંગીનો રસ દિવસમાં બે અથવા ત્રણ કલાકને અંતરે એક કાચનો મોટો ગ્લાસ ભરીને પીવો. રસ બહુ જ ખાટો લાગે તો એકાદ ચમચો મધ મેળવીને પીવો. કલાકે કલાકે કુદરતી ઠંડા પાણીનો ગ્લાસ ભરીને પીતા રહેવું. આમ ચાર દિવસમાં તો હોજરીમાં સડતો ખોરાક નાશ પામશે. બાકીનું ઝેર પેશાબ વાટે બહાર ધકેલાશે. આંતરડામાં જામી ગયેલ દુર્ગંધ મારતો મળ ધીરે ધીરે જુદો પડશે અને મળની કૃત્રિમ ગરમી નાશ પામશે. જરૂર પડે તો 'એનિમા' લેવો. દરરોજ એનિમા લેવાની ટેવ પાડવી નહિ. જરૂર જણાય તો દરરોજ એનિમા લેવો.

સવારે અથવા સાંજે એક વાર સાધારણ વરાળ-સ્નાન (સ્ટીમ બાથ) લેવું. માથામાં બ્રાહ્મી તેલનું, દરોક ઉપર સરસવ તેલનું

અને પગના તળિયે માખણનું માલિશ અનુભવી માલિશ કરનારા પાસે દરરોજ કરાવો સવાર–સાંજ ચોખ્ખી હવામાં ફરવા જાઓ. સવારે સાધારણ ઠંડા પાણીથી સ્નાન કરો નિચોવેલ ભીના ટુવાલથી તમારી ચામડી લાલ થાય ત્યાંસુધી ધીરેથી ઘસો. રાત્રે સૂતી વખતે ઠંડા અથવા ગરમ પાણીના ટબમાં ઢીંચણ સુધી બન્ને પગ દશેક મિનિટ રાખો. આટલું દરરોજ કરો એટલે લોહીનો ખોટો ઉશ્કેરાટ બંધ થશે જ્ઞાનતંતુઓ શાંત થશે. કેડનો દુખાવો દૂર થઈને સ્ફૂર્તિ અને તાજગી આવશે એટલું જ નહિ પણ તમને ઘસઘસાટ મીઠી ઊંઘ આમ થશે.

ખોરાકમાં મસાલા વગરના પદાર્થો લેવા મોળી છાશ, લીલી દ્રાક્ષ, દાડમનો રસ, સફરજન, મોસંબી, નારંગી, તડબૂચ, કાકડી, ભાજીઓ, બાફેલ શાકો, ઘઉંનુ થૂલું, દૂધ વગેરે માફક આવે તે પ્રમાણે લેવા. પેટ ભરીને લેવા નહિ ભૂખ લાગે ત્યારે લેવા. પેટમાં ભાર લાગતો હોય તો ખોરાક ન લેતા ફળનો ખાટો રસ લેવો, જેથી ખોરાક પચી જશે, દિવસમાં ઠીકઠીક પાણી પીવું જેથી કોઈ પણ પ્રકારની ફરિયાદ રહેશે નહિ ઘણાખરા દરદો પાણીની તંગીથી ઉત્પન્ન થાયછે આ વાત સૌ કોઈ યાદ રાખે.

અથાણાં, તળેલા પદાર્થો, ઠંડા પીણા, ગરમ પદાર્થો, વઘારે પડતા પૌષ્ટિક ખોરાક ન લેવાય એ ખાસ ધ્યાનમાં રાખો

સૂવાની જગ્યામાં વહેતી ઠંડી હવા, પ્રકાશ, સ્વચ્છતા અને શાંત વાતાવરણ રાખવું જરૂરી છે

પ્રશ્ન: ગળાના કાકડા મોટા ગયા હોય તો તાત્કાલિક કુદરતી ઉપાય બતાવશો !

ઉત્તર : ગળાના કાકડા મોટા આવવાનું મુખ્ય કારણ પેટની કૃત્રિમ ગરમી, તીખા તેમ જ તળેલા પદાર્થોનું વધારે પડતું ખાવું,

ઠંડા પીણાં પીવાની ટેવ વગેરે છે. આ ઉપરાંત ચીકણા પદાર્થો અને ગળપણ દરરોજ ભોજનમાં લેવાતાં હોય તોપણ કાકડા સોજી આવે છે. પરિણામે કોઈ પણ વસ્તુ ખાવામાં તકલીફ પડે છે. ઘણી વાર તો પાણી પણ ગળા નીચે ઉતારવામાં મુશ્કેલી નડે છે. અસહ્ય પીડા થાય છે. ઉધરસ આવે છે.

ઉપાય : સૌથી પહેલાં એક ઉપવાસ કરી, એનિમા લઈને પેટ સાફ કરો. પછી જીભ ઉપર જે ચીકણો-સફેદ પદાર્થ બાઝી પડેલ હોય તેને દિવસમાં ત્રણ વખત સાફ કરો. જરા પણ ચીકણો સફેદ પદાર્થ જીભ પર ન રહે તેની કાળજી રાખો, આટલું કર્યા પછી ઠંડા પાણીમાં મીઠું મેળવીને સારી રીતે કોગળા કરો, આથી ગળાના કાકડા નરમ પડશે અને પીડા ઓછી થશે.

ટબ-બાથ

દરરોજ ઠંડા પાણીનું પેડુ-સ્નાન લેવું.

ખોરાક : મોસંબીનો રસ દિવસમાં ત્રણ વખત પીઓ. ઠંડા પાણીનો છૂટથી પીવામાં ઉપયોગ કરો. દૂધ તેમ જ રસવાળાં ફળો લ્યો. ભાજીઓના રસ લ્યો. આટલું કરો એટલે પેટ સાફ થશે. પેટની કૃત્રિમ ગરમી મળ-મૂત્ર વાટે બહાર નીકળી જશે. પરિણામે ગળાના કાકડાની પીડા જતી રહેશે.

પાણીનો ઉપચાર : ઠંડા પાણીનાં પોતાં ગળાની આજુબાજુ મૂકવાથી ગરમી સુસાઈ જશે અને કાકડાની વેદના શમી જશે.

હૃદયનો દુ:ખાવો

પ્રશ્ન : મને હૃદયમાં દુ:ખાવો રહ્યા કરે છે. નામાંકિત ડૉક્ટરોની દવાઓ, ઈન્જેક્શનો લઈને પરવારી ચૂક્યો છું. ડૉક્ટરોએ નિરાશા બતાવી દીધી છે. એમણે મને ચોખ્ખા શબ્દોમાં કહી દીધું છે કે

"અસાધ્ય" છે. આ સાંભળીને મારા જીવનમાંથી રસ ઊડી ગયો છે. જીવન જીવવું મુશ્કેલી ભર્યું લાગે છે. મારાહૃદયના દર્દ માટે કોઈ પણ કુદરતી ઈલાજ હોયતો બતાવશો, જેથી મારું જીવન સુધરે અને સંસારમાં હું સુખી જીવન જીવી શકું.

ઉત્તર : સાધારણ રીતે હૃદયમાં દુઃખાવો થવાનું કારણ પેટમાં થતો ગેસ (વાયુ) ગણાય. ઉપરાંત અશુદ્ધ લોહી. આ પ્રકારનાં દર્દોમાં કબજિયાતનો હિસ્સો મુખ્ય ગણાય છે. વર્ષો થયાં જૂનો મળ મોટા આંતરડામાં જામી ગયો હોય અને પડ્યો પડ્યો તે મળ સડયા કરતો હોય, તેને લીધે લોહી અશુદ્ધ બને છે આની ખરાબ અસર હૃદય અને મગજ પર પહોંચે છે.

ઉપાય : માલિશ કરવું અને ઉપવાસ કરવો અથવા એક વખતનું ભોજન ઓછું લેવું. ફળરસોનું પૂરતા પ્રમાણમાં સેવન કરવું. ભોજનમાં હળવો ખોરાક લેવો ભાત, દાળ, ઘી, માખણ મીઠાઈઓ, બટેટા, કોળા વગેરે ન લેવાં.

કસરત અને સ્નાન

હળવી અને સાદા પ્રકારની કસરત ધીરેથી કરવી. શક્તિ હોય તો દરરોજ સવારે ફરવા જવું. ઠંડા પાણીથી સ્નાન કરવું.

માટીનો લેપ

પેટ સાફ લાવવા માટે રાત્રે સૂતી વખતે માટીનો લેપ કરવો. તેથી કબજિયાત દૂર થશે અને પેટ હળવું બનશે. સવારે સ્નાન કરતી વખતે પેટને પાંચેક મિનિટ જમણી તરફથી ડાબી તરફ જમણા હાથની હથેળીથી મસળવું

માલિશ

જરૂર જણાય તો આખા શરીરે અઠવાડિયામાં ત્રણ વખત તેલનું

વૈજ્ઞાનિક પદ્ધતિ મુજબ માલિશ કરાવવું; તેથી લોહી ચોખ્ખું થશે. અને ઝપાટાબંધ લોહી ફરતું રહેશે આથી હૃદયને પડતી તકલીફ આપોઆપ ઓછી થશે અને હૃદયની કામ કરવાની ગતિ નિયમિત બનશે. હૃદયના દુઃખાવાથી ઘણી વાર માણસ વધારે પડતી તકલીફ ભોગવતો હોય છે. આવા પ્રકારનાં ગંભીર દર્દોમાં કુદરતી ઉપચાર ઘણી જ સુંદર અસર પહોંચાડે છે.

એનિમા

જ્યાં સુધી પેટ ચોખ્ખુ ન લાગે ત્યાંસુધી દરરોજ એનિમા લેવો,



પ્રશ્ન: મારા પગના તળિયે આઠ મહિના થયા બળતરા થાય છે બળતરા એવા પ્રકારની છે કે જાણે પગ અગ્નિમા શેકાતો હોય. મે ઘણા પ્રયોગો કર્યા છે પણ હજુ સુધી એકેયમા સફળતા મળી નથી. આ પ્રકારના દર્દમા કુદરતી પ્રયોગ હોય તો જણાવશો

ઉત્તર: જ્યારે વિજાતીય દ્રવ્યો શરીરમા વધી પડે છે ત્યારે તે ગમે તે કોઈ પ્રકારે બહાર નીકળવાના પ્રયત્ન કરે છે તેવી રીતે તમારા પગમા થતી બળતરા તેવી વધી પડેલી ગરમીનુ પરિણામ છે તેને લીધે પગના તળિયામા અસહ્ય બળતરા થાય છે

ઉપચાર: પુષ્કળ પ્રમાણમા તાજી-મોળી છાશ પીવાનુ શરૂ કરી દો ત્રણ દિવસ સુધી છાશ પીને રહો બીજુ કશુયે ખોરાકમા ન લેશો જરૂર પડે તો છાશ નો પ્રયોગ લંબાવવો

સ્નાન

ઠંડા પાણીથી દિવસમા બે વાર સ્નાન કરો ઠંડા પાણીના ટબમા

બન્ને પગ ૨૦ મિનિટ સુધી રાખો. આથી લોહીની ગરમી ઓછી થશે અને પગનાં તળિયાં ઠંડા પડશે. પેટ સાફ રાખો. કબજિયાત ન રહે એની કાળજી રાખો.

માટીનો પ્રયોગ

પગનાં તળિયે પલાળેલ માટીનો લેપ કરો. દિવસેદર બે કલાકે બદલતા રહો. જરૂર જણાય તો રાત્રે પણ નવો લેપ લગાડો. આ પ્રયોગથી તમારા પગની બળતરા ચોક્કસ શમી જશે અને દુ:ખમાંથી મુક્તિ થશે.

સૂચના : બબ્બે કલાકે માટીનો લેપ બદલતા રહેવું, કારણ કે માટીનું કામ એસિડ, ઝેર અને ગરમી ચૂસવાનું છે. લાંબો વખત માટી રાખવાથી માટી ખરાબ (ઝેરી) થઇ જાય છે. આટલું જરૂર યાદ રાખવાનું ભૂલશો નહિ.



૯

કયો ખોરાક લેવો ?

પ્રશ્ન : શરીર તેમ જ ખોરાકને બાહુ નજદીકનો સંબંધ છે એમ મેં વાંચેલ છે. કયો ખોરાક અથવા ફળ શરીરનાં હાડ બાંધવામાં, લોહી વધારવામાં તેમ જ ઊંચાઈ વધારવામાં ખૂબ સહાયકર્તા થઈ પડે છે, તે વિગતવાર જણાવશો ?

ઉત્તર : શરીર વિકસાવવામાં વિવિધ ખોરાક, ક્ષારો તેમ જ પ્રજીવકો (વિટમિન્સ)નો ફાળો મહત્ત્વનો છે. પણ તેમાંયે મુખ્ય ક્ષારો જે હાડ બાંધવામાં ખૂબ જ સહાય કરે છે તે લોહ(Iron) અને ચૂનો (Calcium) છે.

લોહ : (Iron) નીચેના પદાર્થોમાંથી મળે છે : સૂકા વટાણા, પાલખની તથા તાંદળજાની ભાજી, કાળી દ્રાક્ષ, ઘઉંનું-ચૂલ, સૂકાં અંજીર, બદામ, અખરોટ, મૂળા, ઘઉં ખજૂર, નારંગી વગેરે વગેરે.

ચૂનો : (Calcium) નીચેના પદાર્થમાંથી મળે છે : દૂધ-

કોબી, કોબી, મૂળા, મોસંબી, કહોળ, બદામ સૂકાં અંજીર, ઘઉંનું થૂલું. પાલખ તથા તાંદળજાની ભાજી, ભીંડા, દ્રાક્ષ, લીંબુ, કેળાં, દૂધ વગેરે.

આ ઉપરાંત બીજાં ફ્ળો તથા અનાજ છે, જેમાં પ્રજીવકો (વિટમિન્સ) જથ્થાબંધ મળે છે. તેનાં નામ નીચે મુજબ છે :

છાશ, ગાજર, ટમેટાં, પપૈયા, બટેટાં, પીચ, કેરી, શેરડી, સફરજન, મકાઈ, રીંગણાં, લીલા તાજા વટાણા, કોપરું વગેરેમાં પૂરતા પ્રમાણમાં પ્રજીવકો (વિટમિન્સ) છે. તે બધાંનો જેટલો શક્ય હોય તેટલો ખૂબ જ ખોરાક તરીકે ઉપયોગ કરો. તેથી શરીરના કદમાં, ઊંચાઈમાં, રૂપ–રંગમાં અને લોહીમાં ખૂબ જ વધારો થશે. પરિણામે રોગ હુમલો કરી શકશે નહિ. હાલતાં ચાલતાં દવાના બાટલા લઈ ને દાકતરને ત્યાં જવાની ટેવ પડી હોય છે તે કાયમ માટે દૂર કરવી હોય તો જરૂર ઉપર લખેલ ખોરાક લ્યો. તે ખાવાથી શરીરમાં પૂરતા પ્રમાણમાં (Vital Power) જીવન શક્તિ આવશે તેમ જ શરીરમાં નવું ચેતન, નવું લોહી, સ્ફૂર્તિ અને હાડનો વિકાસ થશે. ઉપરાંત ઉલ્લાસ અને આનંદ તમારા જીવનમાં પ્રગટશે અને ફક્કડ તંદુરસ્તી પ્રાપ્ત થશે.

આજે કેટલાયે માણસો ભરયુવાવસ્થામાં હોય છે છતાં તેઓના મોં ઉપર યુવાનીનું તેજ દેખાતું નથી. તેઓનો બાંધો સુકલકડી જેવો લાગે છે. શરીર પીળું દેખાય છે, જેથી કોઈ પણ ઠેકાણે પ્રભાવ પાડી શકતા નથી. આ બધાનું કારણ બારીક રીતે જોઈએ તો ખોરાકની ખામી તરત જ જણાઈ આવે છે.

જ્યારે આવા પ્રભાવ, નૂર કે તેજ વગરના, પીળો રંગ ધરાવનાર ચેતન વગરના યુવાનો ડૉક્ટરને શક્તિ માટે પૂછે ત્યારે ડૉક્ટર તેઓને પેટન્ટ દવા લેવાનું તચવે છે. આ ઉપરાંત વિટમિન્સ એ બી. સી. ડી. ઈ. વગેરે જે નામો છે તે બધાની ખામી જણાવે છે. એ ખામી પૂરવા માટે વિટમિન્સની ટીકડીઓ તેમ જ ઇન્જેક્શનો લેવા દર્દીને કહે છે. અને દર્દી એ વિટમિન્સની જંજાળમાં ફસાય છે.

પરદેશમાંથી લખાઈને, છપાઈને તૈયાર થઈને જે હિંદમાં આવે છે એ બધુંયે સો–એ–સો ટકા સાચું છે એમ અજાણ અને અજ્ઞાન માણસો માને છે. પણ ખરેખર તેઓની એ ગંભીર ભૂલ છે. વિટેમિન્સ તો તમારા આંગણામાં જે શાક-ભાજીઓ પાકે છે, જે ફળો તમારા શહેરના બગીચામાં પાકે છે, તેમાં જ તાજાં વિટેમિન્સ તૈયાર મળે છે. પણ આ બધી તકલીફ લેવા આજના દર્દીઓને ફુરસદ ક્યાં છે ?

મારું તો ચોક્કસ માનવું છે કે વિદેશમાંથી જે પેટન્ટ દવાઓ તૈયાર થઈને આવે છે તે બધા કરતાં આપણા આંગણામાં દર સવારે ભાજીઓ, કાચાં પાકાં ફળો તાજાં વેચાય છે તેમાં સંપૂર્ણ વિટેમિન્સ છે. આ ભાજીઓ અને ફળોનું યથાશક્તિ સેવન ખોરાક તરીકે કરો તો એક પણ રોગ તમને સ્પર્શી નહિ શકે. પરદેશથી આવતી વિટેમિન્સની ગોળીની તેમ જ ઈન્જેક્શનની જરૂર નહિ રહે. સાથે સાથે પરદેશમાં જતો પૈસો બચી જશે અને શરીર નીરોગી રહેશે.

આ ઉપરાંત શરીરનો બાંધો અને ઊંચાઈ વધવામાં ખૂબ જ મદદ કરે છે. આંખોનું તેજ વધારે છે. કબજિયાત કદી થતી નથી અને કદાચ કબજિયાત હોય તો નાબૂદ કરે છે. પરિણામે તાજગીભર્યું જીવન જીવવાને લાયક બનાવે છે.

એક બાજુ તાજી ભાજીઓ અને ફળો જેમાં લોહ (Iron) અને ચૂનો (Calcium) પુષ્કળ પ્રમાણમાં છે તેનું નિયમિત સેવન કરો. બીજી બાજુ યોગ્ય કસરત કરવાનું શરૂ કરો. આટલું થાય તો માયકાંગલા યુવાનો ફરી વાર તેજસ્વી અને નીરોગી બને.



૧૦

પૌષ્ટિક ખોરાક કયો ?

પ્રશ્ન : પૌષ્ટિક ખોરાક કોને કહેવાય ? શરીરને પુષ્ટ બનાવવા માટે બદામ-પિસ્તા, ઘી, માખણ તથા ભારે પકવાનો બનાવવામા આવે છે એ કેટલે અશે વાજબી છે ?

ઉત્તર : પૌષ્ટિક ખોરાક તેને જ કહેવાય, જે આપણી હોજરીને માફક આવે, જે કોઈ પણ પ્રકારના કૃત્રિમ ઉપાયોની મદદ સિવાય સહેલાઈથી પચી જાય. અંગ્રેજીમા જેને માટે Assimilate શબ્દ વપરાય છે એ ક્રિયા સહેલાઈથી થઈ જાય. ટૂંકામા કહીએ તો પાચક રસો સાથે ભળી જઈ જેનું જલદી નવુ લોહી બને. માખણ, ઘી, દૂધ બદામ, ફલનો બાસુદી અને જુદા જુદા મિષ્ટાન્નો તેમ જ પકવાનોમાં અલબત્ત પૌષ્ટિક તત્ત્વો રહેલા છે, પણ તેને પચાવવા માટે પાચક અવયવોને ઘણો જ પરિશ્રમ લેવો પડે છે અને મોટા ભાગના દાખલાઓમા તો એવુ બને છે કે એમાંનો ઘણો ભાગ અણુપચેલો રહે છે અને પરિણામે શરીરમા ઝેર ઉત્પન્ન કરે છે. આવા પદાર્થોનો બીજો દોષ એ છે કે તે જીભને વધારે ગમતા હોવાથી વધારે પડતા ખવાઈ

જવાય છે. શરીરની શકિત વધારવા, વજન વધારવા માટે આવા ભારે પદાર્થોનો ઉપયોગ કરવાનો રિવાજ આપણામાં છે તેને બદલે ફળરસો દૂધ, લીલાંશાકભાજી વગેરેનો ઉપયોગ વધારવામાં આવે તો શરીરનાં શકિત વજન વગેરે વધારવામાં તે મિષ્ટાન્નો અને પક્વાનો કરતાં વધારે સારાં પરિણામો લાવશે.

પણ ખોરાકની પસદગી જેમ જરૂરી છે તેમ પાચન અવયવોની તંદુરસ્તી પણ એટલી જ જરૂરી છે. જેના પાચક અવયવો બળવાન અને સશક્ત હોય તથા તેનું કાર્ય બરાબર કરતા હોય તેને પ્રજ્જવક અને કેસરીની દૃષ્ટિએ પ્રમાણમાં ભલે નબળો ખોરાક મળતો હોય તોપણ તેનો ઉપયોગ તે વધારે સારી રીતે કરી શકશે. પણ જેનો જઠરાગ્નિ મંદ હોય, જેનું યકૃત નબળું હોય, જેના આંતરડામાં રોજના મળને ધકેલવાની તાકાત ન હોય તે ગમે તેવા પૌષ્ટિક ખોરાક ખાય તો પણ નકામા છે, નુકસાનકારક છે. ફ્લેચર નામનો પશ્ચિમનો ચર્વણશાસ્ત્રી તો એટલે સુધી કહે છે : ખોરાકને તમે બરાબર ચાવો–ખૂબ ચાવો પછી તમે ગમે તે જાતનો ખોરાક ખાશો તો વાંધો નહિ આવે. અને આ વસ્તુ માત્ર બોલીને જ નહિ પણ પોતાની જાત ઉપર અખતરા કરીને તેણે સિદ્ધ કરી બતાવી છે.



૧૧

ખોટી ભ્રમણા

પ્રશ્ન: કસરત કરવાથી હૃદયને હાનિ થાય છે, એમ ઘણા ભાઈઓ તરફથી મને કહેવામાં આવે છે તો તે ખરું છે?

ઉત્તર: ચોકકસ નહિ. આ બાબત જરા વધુ સ્પષ્ટ રીતે રજૂ કરવી જોઈએ એમ મને લાગે છે. કારણ કે ટૂંકામાં પતાવવા જતાં વાંચકવર્ગમાં ગેરસમજુતી ફેલાવાનો ભય રહે છે.

કસરત માફકસર અને શક્તિની મર્યાદામાં રહીને કરવામાં આવે તો એ ખરેખર એક સંજીવની છે. કારણકે કસરત કરવાથી શરીરનું ઝેર પરસેવા વાટે, મૂત્ર વાટે અને શ્વાસ વાટે બહાર ધકેલાય છે, તેથી દવાની કે ઇન્જેકશનની જરૂર રહેતી નથી. દવા અને ઇન્જેકશન તો દર્દનું થીગડું ગણાય. એથી શરીર સંપૂર્ણ નીરોગી બનતું નથી, એમ આજ સુધી મારી પાસે આવેલા અનેક દર્દીઓની કડવી ફરિયાદ છે.

કસરત કરવાથી હૃદય મજબૂત અને શુદ્ધ બને છે. કસરત કરવાથી હૃદયને નુકસાન થતું નથી.

બાકી તો દરેક ક્રિયાની મર્યાદા હોય છે. 'અતિ સર્વત્ર વર્જયેત' એ સૂત્ર પ્રમાણે શક્તિની મર્યાદાની બહાર રહીને કામ કરવાથી દરેક કાર્ય હાનિકારક નીવડે છે.

ખાવામાં, પીવામાં, દોડવામાં, રમવામાં, ઊંઘવામાં, બેસવામાં વાચવામાં, લખવામાં, બોલવામાં એવી બીજી અનેક ક્રિયાઓમાં મર્યાદા બાંધવી જરૂરી છે. મર્યાદા બાંધ્યા વગર દરેક ક્રિયા કરીએ તો નુકસાન થવાનું જ.

તેવી જ રીતે કસરતમાં છે. શરીર, ખોરાક, શક્તિ અને આરામના પ્રમાણમાં શાસ્ત્રીય પદ્ધતિસરની કસરતો કરવાથી અનેક માયકાંગલા રોગી માણસોનાં શરીર પહેલવાન જેટલી તાકાત ધરાવનારાં સંપૂર્ણ આરોગ્ય મેળવનારાં બન્યાં છે, એ સાૈ જાણમાં છે. માટે કસરતને વગોવશો નહિ. કસરત તો અમૃત છે.

*

૧૨

સુદૃઢ અને સપ્રમાણ શરીર કેમ બને ?

પ્રશ્ન: મારું શરીર લગભગ એકવડા બાંધાનું છે. મને મારા દૂબળા-પાતળા શરીર પ્રત્યે બહુ શરમ આવે છે. લોહી વધારવાની તીવ્ર ઇચ્છા છે. તો શરીર સુદૃઢ અને સપ્રમાણ કેવી રીતે બને ?

ઉત્તર: યોગ્ય કસરત, માલિશ અને પ્રજીવનકો (વિટેમિન્સ)થી ભરેલ ખોરાક લેવાથી શરીરમાં લોહી અને શક્તિ વધે છે.

યોગ્ય કસરત એટલે શરીરને માફક આવે તેવાં યોગનાં આસનો તેમ જ લાંબા શ્વાસો લેવા તે. યોગનાં આસનો રસગ્રંથિઓને વિકસાવવાની અને તેમાં જથ્થાબંધ રસો પેદા કરવાની તાકાત ધરાવે છે. તેનાથી શરીર સપ્રમાણ બને છે.

તેલના માલિશમાં લોહી વધારવાનો તેમ જ સ્નાયુઓને નરમ રાખવાનો ગુણ છે. વાનાં દર્દો હોય તેવા માણસે ગરમ તેલનું માલિશ કરવું, જેથી સાંધાઓ છૂટા થશે, લોહી પાતળું બનશે તેમ જ લોહીની ગતિ ઝડપી બનશે.

ખોરાક એ તો શરીરનું પોષણ ગણાય. જે ખોરાકમાં વધુ પ્રમાણમાં તત્ત્વો હોય તેવા પદાર્થોનું સેવન કરવાથી શરીરમાં લોહી વધે છે, હાડ બંધાય છે અને શરીરનો બાંધો ફેરવાઈ જાય છે. કૃષ શરીર હૃષ્ટપુષ્ટ થાય છે.

કેટલાક માણસો પોતાનું વજન અને આરોગ્ય વધારવા માટે તરેહતરેહની પેટન્ટ દવાઓ, ઇન્જેક્શનો, રસાયણો, તેમ જ પૌષ્ટિક પાકોનું સેવન કરે છે. પણ એનાથી વજન વધવાને બદલે શરીર વધુ ખરાબ થાય છે. જ્યાં સુધી હોજરીમાં અનાજ પચાવવાની તાકાત નહિ હોય ત્યાં સુધી એ બધી દવાઓ અને પાકો નકામા નીવડવાના છે. સૌથી પહેલાં તમારી પાચનક્રિયાને બળવાન બનાવો. એ બનાવવા માટે દવાઓના રગડા કામ નહિ આવે. એને માટે તો યોગ્ય શાસ્ત્રીય પદ્ધતિસરની કસરતો સૌથી વધુ અને અસરકારક ફાયદો કરે છે. આજ સુધીમાં અનેક માણસો કસરત કરીને નવજીવન મેળવી ચૂક્યા છે અને દવાના કડવા ઘૂંટડાઓ પીવામાંથી છૂટયા છે.

★

૧૩

દવા કે નિસર્ગોપચાર ?

પ્રશ્ન: ગુમાવેલ શક્તિ મેળવવા દવા પીવી કે કસરત અને કુદરતી સારવાર લેવી ?

ઉત્તર: તાકાતની દવા માટે આજે ઘણીએ પેટન્ટ દવાઓ બજારમાં વેચાય છે. તેમાંથી કઈ લેવી ને કઈ ન લેવી એ પ્રશ્ન અશક્ત માણસોને મૂંઝવી રહ્યો છે. ખરી રીતે એ પેટન્ટ દવાઓ ફાયદો કરે છે એમ માનવું જોઈએ નહિ. મારું તો માનવું છે કે એ દવાઓ થોડો વખત રાહત આપે છે. પણ એ દવાની અસર ચાલી જાય છે ત્યારે દરદ બમણું દેખાય છે.

ગમે તે દવા કરો, એ બધી દવાઓ લાભને બદલે નુકસાન વધારે કરે છે. એક બાજુ થોડો ફાયદો થાય છે જ્યારે બીજી બાજુ નવાં ઝેર પેદા કરે છે—"બકરું કાઢતાં ઊંટ પેસી જાય છે," એટલે દવા તો એક અથવા બીજા દરદ માટે દરદીને પીવાની રહે જ છે.

આ દવા પીવાની આફતમાંથી કાયમી રસ્તો મેળવવા દરદી ઘણી ઘણી મહેનત કરે છે, પણ ક્યાંયે માર્ગ સૂઝતો નથી. જ્યારે

દરદી ઝેરી દવાના રગડા પી–પીને થાકે છે ત્યારે તે કુદરત તરફ નજર કરે છે. પછી જાય છે કુદરતી ઉપચાર કરનાર પાસે. કુદરતી ઉપચાર કરનાર દરદીને કહે છે કે તમારે કસરત કરવી પડશે. ખોરાકમાં ફેરફાર કરવો પડશે, દવાઓ છોડવી પડશે. આ બધું કબૂલ છે? અને દરદી તે બધી શરતો સમજણ પૂર્વક કબૂલ કરે છે.

સાચું કહું તો ગુમાવેલી શક્તિ મેળવવા માટે દવા પાછળ દરદીઓ પૈસાનું પાણી કરે છે, શરીરની પાયમાલી કરે છે. તેઓને ખબર હોતી નથી કે " શક્તિ મેળવવાની સાચી દવા તો કસરત, આરામ અને કુદરતી ઉપચાર છે. "

જ્યારે દરદીને આ સાચા માર્ગની જાણ થાય છે ત્યારે તે કસરત કરવાનો તથા નિસર્ગોપચારની સારવાર લેવાનો નિશ્ચય કરે છે અને અનુભવી નિસર્ગોપચારક પાસે યોગ્ય ઉપચાર કરાવે છે. એકાદ મહિનામાં તો ઠીક ઠીક આશા બંધાય છે. બરાબર ૭ મહિના હળવી કસરત, યોગ્ય ટબ–બાથ, માટી વગેરે પ્રયોગથી દરદી રોગમાંથી સંપૂર્ણ છુટકારો અનુભવે છે.

એક સાચો કિસ્સો

ગોપાળદાસનું શરીર ખરાબ થઈ ગયું. લિવર, જઠર અને ફેફસાં કમનાકાત બને છે ત્યારે રોગ પોતાની સત્તા જમાવે છે. તેવું જ આ ભાઈનું બન્યું. પોતે પૈસાદાર એટલે દવા પાછળ પૈસા ખૂબ ખરચ્યા. લગભગ ત્રણેક હજાર રૂપિયાનું પાણી કર્યું. પેટન્ટ દવાઓની તો વાત જ ન પૂછો. એક પણ દવા નહિ હોય જે એમણે પોતાના શરીર માટે ન અજમાવી હોય!

લગભગ ત્રણ વરસ સુધી દવાઓનો મારો ચાલુ રાખ્યો. દાક્તરો આશા આપતા જાય અને આ ભાઈ દવા પીવાનું ચાલુ રાખે. આખરે

આ ભાઈ દવા પીને ખૂબ જ કંટાળી ગયા. છેવટે તેમને નિસર્ગોપચાર દ્વારા સારવાર કરવાની ઈચ્છા થઈ.

બરાબર ૬ મહિના નિયમિત સારવાર લીધી અને રોગ નખમાંથી ચાલ્યો ગયો. જરા પણ તકલીફ શરીરમાં ન રહી. જ્યારે નિસર્ગોપચાર શરૂ કર્યો ત્યારે તેમનું વજન, શરીરનું માપ વગેરે નોંધી લીધેલ. ૭ મહિના પછી વજન કરાવ્યું ત્યારે ૧૫ રતલ વજન વધ્યું હતું. શરીરના દરેક સ્નાયુમાં ફેરફાર દેખાતો હતો. રોગી શરીર આરોગ્યવાળું બન્યું હતું.

આજે આ ભાઈ દરરોજ કસરત કરે છે અને ભારેમાં ભારે પદાર્થો આસાનીથી પચાવી શકે છે.

પ્રશ્ન: થોડા સમયમાં શરીર ગોટલાબંધ સ્નાયુવાળું તેમ જ તાકાતવાન (વીર્યવાન) બનાવવા માટે કઈ કસરતો કરવી ?

ઉત્તર: ખરી રીતે તો સૌથી પહેલાં પેટના સ્નાયુઓ મજબૂત કર્યા પછી જ ભારે કસરતો કરવી યોગ્ય ગણાય. પેટના સ્નાયુઓ મજબૂત બનાવવા માટે યોગનાં આસનો ઉત્તમ છે. આસનોમાં પણ સાદાં આસનોથી શરૂઆત કરવી. દસેક દિવસ પછી વધુ પરિશ્રમ આપનારાં આસનો શરૂ કરવાં. શરૂઆતમાં આસનોની સંખ્યા ત્રણની રાખવી. બે દીવસ પછી બીજાં બે વધારવાં. આ બધા પછી કસરતની માત્રા વધારવી. આટલું થયા પછી દંડ પીલવાની શરૂઆત કરવી અને શક્તિ મુજબ સંખ્યા વધારવી. દરેક ક્રિયા ધીરેથી કરવી.

હવે બીજી વાત. થોડા સમયમાં શરીર ગોટલાબંધ બનાવવા માટે કુસ્તી શ્રેષ્ઠ ગણાય. ત્યાર પછી વજન ઊંચકવું (વેઈટ–લિફ્ટીંગ) ત્યાર બાદ ડબલ–બાર્સની જુદી જુદી કસરતો. આ ઉપરાંત રોમન રિંગ્સ, ડમ્બેલ્સ, અખાડો ખોદવો, લાકડાં ફાડવાં, સિંગલબાર. હેન્ડ-બેલેન્સ, બોકસીંગ એવી એવી તો અનેક કસરતો ગણાવી શકાય. આ બધી કસરતો કરવાથી એકાદ અઠવાડિયામાં ગોટલાબંધ શરીર

બનતું નથી. એ બધી ક્રિયાઓ ધીરે ધીરે કરવાની હોય છે. વેઈટ-લિફ્ટીંગની ક્રિયાઓ થોડા વજનથી શરૂ કરવી. શરીરમાં જેમ જેમ શક્તિ વધે તેમ તેમ થોડું વજન વધારતાં રહેવું.

કુસ્તી કરનારે સૌથી પહેલાં બીજી કસરતો કરીને શરીરને સાધારણ મજબૂત કરવું જરૂરી છે. શરીર મજબૂત બનાવ્યા વગર કુસ્તી કરવાથી થાક જલદી લાગે છે, શ્વાસ ગૂંગળાય છે અને આખું યે શરીર થાકીને લોથ થઈ જાય છે. શરીરનો વિકાસ રૂંધાય છે.

કુસ્તી કરનારે શરૂઆત બહુ ઓછા સમયથી કરવી. મહાવરો થયા પછી કુસ્તી કરવાની મિનિટો વધારવી. કુસ્તી કર્યા પછી સંપૂર્ણ આરામ લેવો જરૂરી છે.

શક્તિ મેળવવા ઇચ્છનારે ખોરાકમાં ખાસ કાળજી રાખવી. કુસ્તી તેમ જ બીજી ભારે કસરતો કરનારાઓએ ખોરાકમાં ઘી, ગોળ, દૂધ, છાશ, લીલી ભાજીઓ, કંદમૂળ, ફળો વગેરે લેવાં.

પ્રશ્ન : ફક્ત યોગનાં આસનોની કસરતોથી શરીર નીરોગી બનાવી શકાય કે કેમ? યોગનાં આસનોની કસરત કરવાથી શા ફાયદા થાય અથવા ગેરફાયદા થાય? દંડ-બેઠક કરનારો માણસ યોગનાં આસનો કરી શકે કે કેમ?

ઉત્તર : હા, યોગનાં આસનોથી શરીર નીરોગી થઈ શકે છે. આ આસનોથી પેટમાંહેની ગ્રંથિઓ વધુ પ્રમાણમાં રસ પેદા કરે છે, કલેજું તાકાતવાળું તેમ જ સ્વચ્છ બને છે, જઠર સતેજ બને છે, જેથી ખોરાક ઝપાટાબંધ હજમ થાય છે, કબજિયાત જેવી દરરોજની ફરિયાદ કાયમ માટે દૂર થાય છે.

યોગનાં આસનોથી ગોટલાબંધ શરીર બનતું નથી, પણ શરીર તંદુરસ્ત નીવડે છે. શરીરમાં સ્ફૂર્તિ વધે છે. અંગેઅંગમાં શક્તિ આવે

છે. ટૂંકામાં, યોગનાં આસનોની કસરત દરરોજ કરનારને ડૉક્ટર કે વૈદરાજના દરવાજે દવા માટે જવું નહિ પડે,

ગેરફાયદા તો વધુ પડતાં આસનો કરવાથી થાય છે. દરેક કાર્ય શક્તિની મર્યાદામાં રાખીને કરીએ તો લાભ છે, હદ ઉપરાંત કરીએ તો નુકસાન છે. આટલું ધ્યાનમાં રાખીને આસનો કરવાં.

દંડ–બેઠક કરનાર માણસ યોગનાં આસનો જરૂર કરી શકે છે. તેમાં જરા પણ નુકસાન નથી. હા, એક વાત યાદ રાખવા જેવી છે કે યોગનાં આસનો પહેલાં કરી લેવાં. એથી શરીરના સ્નાયુઓ ઢીલા બને છે, નસોમાં કુમાશ આવે છે અને લોહીની ગતિ ઠીકઠીક પ્રમાણમાં વધે છે.

પ્રશ્ન : દરરોજ કુસ્તી કરનારનું મગજ કંઈ કામ કરી શકતું નથી તેમ જ મંદબુદ્ધિ થાય છે એ વાત સાચી છે ?

ઉત્તર : તદ્દન ગેરસમજ છે. જો કુસ્તી કરનારનું મગજ કંઈ કામ કરી શકતું ન હોય તો દાવ–પેચ કેમ કરી શકે ! દાવ–પેચમાં તો બુદ્ધિનું મુખ્ય કામ ગણાય છે.

મારો તો અનુભવ છે કે દરરોજ કુસ્તી કરનારનું મગજ વધારે ફળદ્રુપ બને છે. વધારેપડતી કુસ્તી કરવાથી મગજ ઉપર દબાણ આવે છે એ વાત કબૂલ કરવા જેવી છે, પણ કુસ્તીને દોષિત ગણવી એ યોગ્ય નથી.

એમ તો દરેક કાર્ય વધુ પડતું કરવામાં આવે તો નુકસાન–કારક છે અને મર્યાદામાં કરવામાં આવે તો ફળદાયી નીવડે છે. તમે જે કલ્પના કરી છે તે કુસ્તી કરનાર પહેલવાનોમાં ઘણી વાર જોવામાં આવે છે. કુસ્તીની કળા મોટે ભાગે અભણ લોકોના હાથમાં પડી છે એટલે કેળવાયેલ વર્ગમાં તેનો જોઈએ તેટલો પ્રચાર

બીજી પણ એક વાત છે કુસ્તી કરનાર વર્ગ બળ કેળવવામાં તેમજ દાવ-પેચ શીખવામા પોતાના ઘણોખરો સમય વિતાવે છે એટલે દુનિયાદારીનુ બીજુ વહેવારુ જ્ઞાન મેળવવા કદી પ્રયત્ન કરતો નથી. આને લીધે પણ કેળવાયેલ વર્ગ કુસ્તી કરનારને ઓછી બુદ્ધિ વાળોમાને છે ખરી રીતે કુસ્તી કરનાર એક તરફ લક્ષ આપે છે એને લીધે બીજી તરફ બુદ્ધિનો ઉપયોગ કરવાની ફુરસદ મેળવી નથી શકતો. આટલી કુસ્તી કરનારની ખામી ગણાય આથી કુસ્તી કરનારાઓની બુદ્ધિ મંદ હોય છે કે મગજ બીજુ કામ કરી શકતું નથી એમ રખે કોઇ માને!

પ્રશ્ન : કુસ્તી કરવાથી શા શા ફાયદા થાય છે?

ઉત્તર : કુસ્તી કરવાથી આખુય શરીર સુદૃઢ બને છે, અંગે અંગની ખીલવણી થાય છે તેમ જ શક્તિનો પ્રવાહ ઝડપથી વધે છે, શરીરમા લોહી વેગીલી ગતિથી ફરે છે અને સપાના, ખડતલ પણુ, દૃઢ મનોબળ તેમ જ હિંમત પ્રાપ્ત થાય છે આ ઉપરાંત પાચનશક્તિ સતેજ બને છે સપૂર્ણ ઘાટદાર શરીર, તાકાત, તીવ્ર બુદ્ધિ અને કુદરતી સૌદર્ય મેળવવા માટે કુસ્તી અનેક છે

શિયાળામા દરરોજ કુસ્તી કરો, પછી તેનુ પરિણામ જુઓ. એક બાજુ આખુ યે વરસ તમે દંડ-બેઠક તેમ જ બીજી કસરતો કરો અને બીજી બાજુ શિયાળાના ચાર મહિના રોજ કુસ્તી કરો બનેનુ પરિણામ સરખુ આવશે. કદાચ કુસ્તી વધારે સુંદર પરિણામ લાવે. આટલી સરસ પ્રગતિકારક કુસ્તી તરફ કેળવાયેલ વર્ગ સૂગ રાખે તો ખરેખર તેમની દયા આવી ઘટે કપડાની ટાપટીપમા તેમ જ પફ-પાવડર પછવાડે વખત ગાળતા શ્રીમંતોને કુસ્તી જેવી અજોડ હિંદી કળા તરફ લક્ષ આપવાની ફુરસદ કયા છે? કુસ્તી માટે મારો તો આ મત છે કે જેને પોતાના શરીરની કાળજી રાખવી હોય, પ્રચંડ શક્તિ મેળવવી હોય, સ્મરણશક્તિ અને બુદ્ધિનો વિકાસ

સાધવો હોય તેણે કુસ્તી કરવી જ રહી. એના વડે થોડા વખતમાં સુંદર અને આંખને ઠારે તેવો શરીરવિકાસ અને બુદ્ધિવિકાસ ખીલશે. આ પ્રકારનો લેખકનો જાત અનુભવ છે.

પ્રશ્ન : કુસ્તી કરવા માટે કયો વખત અને ઋતુ અનુકૂળ ગણાય ?

ઉત્તર : કુસ્તી કરવા માટે સવારના ૪ થી ૭ સુધીનો વખત ઉત્તમ ગણાય, ત્યાર પછીનો સમય ઊતરતો ગણાય. સાંજે સૂર્યાસ્ત થયા પછી અથવા તાપ ઠંડો પડે પછી કુસ્તી કરવી. શિયાળાની ઋતુ કુસ્તી કરનારાઓ માટે ઘણી સારી છે. આ ઠંડી ઋતુમાં ખોરાક પણ વધુ લેવાય છે. ઉનાળામાં કુસ્તી ઓછા પ્રમાણમાં કરવી, કારણકે આ ઋતુમાં સખત ગરમી પડે છે અને લોહી વધુ તપે છે, આથી મગજ ઉપર ક્યારેક ક્યારેક ખરાબ અસર થવા સંભવ ખરો. આ ઋતુમાં સવારે અથવા સાંજે કુસ્તી કરવી– તે પણ શક્તિથી ઓછા પ્રમાણમાં. આમ કરવાથી ગરમીની માઠી અસર નથી થતી. ચોમાસામાં પ્રકૃતિ પ્રમાણે કુસ્તીનો કાર્યક્રમ ગોઠવવો.



મર્યાદિત કસરત નુકશાન કરતી નથી. કસરત કરવાથી અનેક માણસોએ પોતાના રોગી માંદા દેહને સશક્ત અને નીરોગી બનાવ્યા છે. એ માંહેનો હું પોતે છુ. મને કસરતે નવી જિંદગી આપી છે. કસરત વડે મેં મારો સુદૃઢ અને સપ્રમાણ દેહ ઘડયો છે



નિયમિત કસરત, યુક્તાહાર, આનંદી સ્વભાવ–આ બધા શરીરમા લોહી વધારનારા પ્રયોગો ગણાય છે ઉપરાંત માલિશ કરવાથી. ફળોના રસ પીવાથી શરીરમા ઝડપી લોહી વધે છે. આ પ્રયોગ પાછળ શ્રદ્ધા અને નિયમિતતા જાળવવી જરૂરી ગણાય.

લેખો

માંદગી એ આપણી ભૂલનું પરિણામ છે અને આપણે એ ભોગવવું રહ્યું. એ ભૂલ કેટલાક દવા અને ઇંજેક્શનો લઇને વધારતા જાય છે અને એક રોગચક્રમાં ફસાતા જાય છે. સમજુ અને વિચારશીલ માણસ તો કુદરતે બક્ષેલો માર્ગ લેતાં અચકાતો નથી. ગુમાવેલી શક્તિ અને ક્ષીણ થયેલું શરીર નિસર્ગોપચાર દ્વારા જ પ્રાપ્ત થઈ શકે. એ માર્ગે જ આપણી પ્રજાનું કલ્યાણ સમાયેલું છે.

૧

નિસર્ગોપચાર અને દવા

'Every disease is curable, although every patient may not be.'

અર્થ:—દરેક રોગ સાધ્ય છે, જોકે દરેક, દરદી સાધ્ય ન હોઈ શકે.

દરદી અને દવા

માણસ માંદો પડે એટલે તેણે દવા પીવી જોઈએ, દવા પીધા વગર દરદ મટતું નથી, આ પ્રચલિત માન્યતા વરસો થયાં આપણા સૌના સ્વભાવમાં ઘર કરી બેઠી છે, એટલે સહેજ શરદી, સળેખમ કે માથું દુખવા આવે કે લોહીની ગરમીનું થોડું (ટેમ્પરેચર) પ્રમાણ વધી જાય એટલે દવાનો આશરો લેવા ડૉકટરને ત્યાં દોડીએ છીએ અને દવા પણ લઈ આવીએ છીએ. ડૉકટરની સલાહ–સૂચના મુજબ એક પછી એક ડોઝ પેટમાં રેડીએ એટલે થોડા કલાકોમાં ઉપરછલ્લો આરામ મળે છે.

દવાની અસર

સાચી વાત તો એ છે કે કોઈ પણ રોગ પછી તે નાનો હોય કે મોટો, તેને બહાર લાવવાનું કાર્ય જીવનશક્તિ કરે છે. જીવનશક્તિનું કાર્ય શરીરનું રક્ષણ કરવાનું અને શરીરમાંથી ઝેરી તત્ત્વોને માંદગી દ્વારા બહાર ધકેલવાનું છે.

આ મહાન જીવનશક્તિ વિષે આપણને ઘોર અજ્ઞાન હોવાથી કોઇ પણ રોગમાં દવા પીવાનું પસંદ કરીએ છીએ. પરિણામે રોગ શરીરમાંથી નીકળવાને બદલે દબાઇ જાય છે અને શરીર વધારે બગડે છે.

સામાન્ય રીતે કુદરતનો નિયમ છે કે માનવી થાકી જાય એટલે તેને ઊંઘરૂપી આરામની જરૂર પડે છે. તેવી રીતે શરીરમાંહેના પાચક અવયવો રાતદિવસ કામ કરતા થાકી જાય ત્યારે તેને ઉપવાસ દ્વારા અથવા હળવા અને પ્રવાહી પદાર્થો લઈને પાચન-શક્તિનો વ્યય થતો અટકાવવો જોઇએ અને આરામ આપવો જોઇએ. જો એ અવયવોને આરામ ન મળે તો સમૂળગા કામ કરતા અટકી પડે છે. ખરેખર પાચક અવયવો ખોરવાઈ જાય છે ત્યારે રોગનો જન્મ થાય છે.

રોગ મટાડવા અને ખોરવાઈ ગયેલ પાચક અવયવોને કામે લગાડવા માટે જુદી જુદી દવાઓ લેવાની દરદીને ફરજ પડે છે. આ આ દવાનું કાર્ય એ હોય છે કે ચેતનહીન અને આરામ લેતા પાચક અવયવોને ઉશ્કેરવા અને બળાત્કારે તેની પાસેથી ગજા ઉપરાંતનું કામ લેવું. આ પ્રમાણે દવાના ઉપચારથી જે સાજા થવાની પદ્ધતિ છે તે યોગ્ય નથી. આથી તો રોગ ઊંડો ઉતરે છે અને જડ ઘાલે છે.

દવા શરીરને શુદ્ધ અને નિરોગી કરવાને બદલે વધારે ને વધારે રોગી બનાવે છે. આ ભ્રામક માન્યતા નથી પણ કેટલાક દર્દીઓનો જાત-અનુભવ છે.

આપણો ભ્રમ

આપણે માનીએ છીએ કે દવા પીવાથી શરીર નીરોગી થાય છે, દરદ કાયમ માટે વિદાય લે છે; પણ ખરેખર આ એક ભ્રમ છે. આપણે એવા અનેક કિસ્સાઓ જોઈએ છીએ કે દવાથી દરદીને આરામ થાય છે. વળી પાછું થોડા મહિનામાં કંઇક ને કંઇક નવું દરદ જુદા સ્વરૂપે સાજા થયેલ માણસના શરીરમાંથી ફૂટી નીકળે છે.

એવા કેટલાયે દરદીઓ છે કે જે પાંચ-પાંચ વરસ સુધી નિયમિત દવા પીતા હોય છતાં આરામ મેળવી શકતા નથી. એનું મુખ્ય કારણ છે જીવનશક્તિનો અભાવ. શરીરમાંથી જીવનશક્તિ ખૂટતી જતી હોય અને થોડીઘણી બચવા પામી હોય તો તે પણ દવાથી વેડફાઇ જાય છે.

સામાન્ય રીતે વિચારીએ તોપણ દવાઓ જો ખરેખર દરદ ઉપર સાચી અસર પહોંચાડતી હોય તો એક રોગ માટે અનેક દવાઓ દિવસ ઊગ્યે શોધાય છે શા માટે ? અનુભવે બતાવ્યું છે કે દવાથી દરદ મટતું નથી- દરદને મટાડનાર છે ફક્ત '**જીવન શક્તિ**' બાકી દવા એ તો મનને મનાવવાનાં ખોટાં વલખાં છે. એનો સહારો ઝાંઝવાનાં નીર જેવો છે. દવાની માઠી અસરના પરિણામે કેટલીક વાર દરદીઓ લાંબી અને અસાધ્ય બીમારીના ભોગ થઇ પડે છે.

નૈસર્ગિક સારવાર

કેટલાયે કિસ્સાઓમાં દરદી એક વૈદ્યથી બીજા વૈદ્ય પાસે, એક ડૉકટરથી બીજા ડૉકટર પાસે-એમ દવા દરાવીને નિરાશા અનુભવે છે અને આખરે વૈદ્યો, હકીમો કે ડૉકટરો દરદીને સાફ કહી દે છે કે, " ભાઈ ? હવે અમારી પાસે તમને સાજા કરવાનો એકેય ઇલાજ નથી. તમને દવા અસર નહિ કરી શકે. " ત્યારે દરદી મૂંઝાય છે અને સાજો થવાને ચોમેર નજર કરે છે. છેવટે એ નૈસર્ગિક સારવાર લેવાનો નિર્ણય કરે છે અને પોતાની જીવનદોરી મને કે કમને કુદરતને આધારે જોડી દે છે.

નૈસર્ગિક સારવાર બહુ સાદી, સોંઘી અને અસરકારક ગણાય છે શરૂઆતમા દર્દીને એનિમા, ઉપવાસ, યુક્તાહાર ટબ-સ્નાન, સૂર્યસ્નાન, માલિશ વગેરે ઉપચારો દ્વારા સારવાર આપવાથી એમદ અઠવાડિયામા ઘણી રાહત મળે છે કારણકે વર્ષો થયા ઝેરી દવાઓ જે નસેનસમા લોહીમા પ્રસરી ગઈ હોય તેને કુદરતી ઉપચાર દ્વારા શરીરમાથી બહાર કાઢવામા આવે છે. પરિણામે દર્દીની જીવનશક્તિ અદરના ઝેર ધોવામાં દરરોજ વપરાતી હોય છે તે બચી જાય છે અને બચેલ જીવનશક્તિ શરીરમાથી વિકૃત તત્ત્વોને શોધીને નાશ કરી શરીરને શુદ્ધ કરે છે

આટલી સારવારથી દર્દીની ભૂખ ઊઘડે છે, પેટ ચોખ્ખુ થાય છે, દર્દીમા સ્ફૂર્તિ આવે છે અને શરીરમા જીવનશક્તિનું જોર તથા પ્રમાણ વધે છે

નૈસર્ગિક સારવારમાં મુશ્કેલીઓ

શરીરમા જેમ જીવનશક્તિનું પ્રમાણ વધે છે તેમ આગળ જે દવાઓ પીધી હોય તેના ઝેરને બહાર કાઢવા માટે જીવનશક્તિ ઝડપથી કાર્ય કરી રહી હોય છે આ વખતે દર્દીનુ દરદ અગાઉ કરતાં ઘણુ જ વધી પડે છે દરદી ગભરાય છે અને તેની અને તેની આશાના ભુક્કા થતા હોય અને કાઇક વાર તો જીવનદીપ બુઝાઈ જશે એવો ભય પણ એને લાગે છે

આ વખતે દરદીની શ્રદ્ધાની અને સહનશક્તિની કસોટી થાય છે—સાથે નિસર્ગોપચારકની પણ ખરી.

એક દૃષ્ટાત આપીને આ વાતને જરા વધુ સ્પષ્ટ કરુ

શરદને વારવાર પેટમા દુખવા આવતુ હતુ તેનુ મુખ્ય કારણ તો એ હતુ કે તેને અપચો, કબજિયાત તેમ જ વાયુ (ગૅસ) ની તકલીફ હતી કઈ પણ ખોરાક હોજરીમા જાય એટલે થોડા સમયમા વાયુ વધવા માંડે આ પ્રકારનુ દરદ છેલ્લા બાર વરસ થયા હતુ

અનેક પ્રમાણની દવાઓ કરી પણ દરદમા કશોય ફેરફાર ન દેખાયો ડોકટરે છેવટનો નિર્ણય ઑપરેશનનો આપ્યો પણ તેની હિમત ન ચાલી શરદ પેટના દરદથી ખૂબ જ કટાળી ગયો આખરી ઇલાજ તરીકે તેણે કુદરતી ઉપચારો લેવાનો નિર્ણય કર્યો અને અનુભવી નિસર્ગોપચારક પાસે પ્રયોગો શરૂ કર્યા પહેલુ અઠવાડિયુ તો બહુ જ સરસ ગયુ, કારણકે પેટમા જે કચરો હતો તે એનિમા દ્વારા સાફ કર્યો. સાથોસાથ પ્રવાહી ખોરાક લેવો શરૂ કર્યો. ઉપરાત ટબ–બાથ, માલિશ, સીઝ–બાથ વગેરે પ્રયોગો વડે તેના શરીરમાથી પુષ્કળ પ્રમાણમા વિજાતીય દ્રવ્યો દૂર થયા, જેને લીધે સ્ફૂર્તિ આવી વાયુ (ગૅસ)નુ પ્રમાણ ઘટી ગયુ પેટ સ્વચ્છ અને હળવુ થયુ

આટલા ફેરફારોથી દરદીને થયુ કે હવે હુ એકાદ મહિનામા સાવ સાજો થઈ જઈશ પણ પરિણામ ધાર્યા કરતા તદ્દન જુદુ આવ્યુ

બીજે અઠવાડિયે રોગે ઊથલો ખાધો શરદના પેટમા ઘણો જ ગૅસ થયો પેટમા સખત દુખાવો રહ્યો બેચેની વધી પડી આથી પ્રવાહી ખોરાક ઓછા પ્રમાણમા લેવાયો શરીરમા અશક્તિનુ પ્રમાણ વધ્યુ આ તકલીફ એક અઠવાડિયુ રહી

ત્રીજે અઠવાડિયે તબિયત સારી રહી ઉપરની તમામ ક્રિયાઓથી મુક્તિ મળી શક્તિ, શાતિ અને ઉલ્લાસ વધ્યા પણ ક્યારેક ક્યારેક થોડો તાવ આવતો અને બે કલાક રહીને પાછો ઊતરી જતો, છતા બેચેની જેવુ નહોતુ લાગતુ ખોરાકમા ફળો, મોસબી, સતરા પોપૈયુ વગેરે લેવાતાં

વળી પાછુ ચોથે અઠવાડિયે દરદ વધી ગયુ બે–એક દિવસ દસ્ત માટે પાચ વખત જવુ પડ્યુ જૂનો સડેલો દુર્ગંધ મારતો મળ સારી પેઠે મોટા આતરડામાથી ખાલી થયો પેટ હળવુ ફૂલ જેવુ થઈ ગયુ મીઠી ભૂખ લાગવા માડી ચિત્તની પ્રફુલ્લતા વધવા લાગી કઈક સારુ થઈ રહ્યુ છે એવો સચાર તેના શરીરમા થરૂ થયો

આથી એની આથમી ગયેલી આશાઓ ફરી વાર જાગી અને તેના આનંદનો પાર ન રહ્યો. આ મુજબની પ્રતિક્રિયા (રિ ઍક્શન) બહુ જ થોડા કેસોમા દેખાય છે, પણ થોડીઘણી ગૂચવણો તો દરેક કેસમા થાય છે જ

આવી રીતે ૭ મહિના સુધી નૈસર્ગિક સારવાર લઈને શરદે પોતાની તદુરસ્તી પાછી મેળવી અને એ ઉપરાત પદર રતન નક્કર વજન મેળવ્યુ.

આવા તો અનેક કિસ્સાઓ બની ગયા છે, પણ તેમાથી આ તો એક જ કિસ્સો મૂકીને સ્પષ્ટ રીતે સમજાવવાનો પ્રયત્ન કર્યો છે

વજન ઘટ્યુ

ઘણી વાર એવા પ્રસગો બની જાય છે કે દરદીનુ શરીર ખૂબ જ સ્થૂલ હોય તેમ જ ચરબીનો થર સારી પેઠે લદાયેલ હોય જેને લીધે તેનુ વજન ૧૬૮ રતન રહે છે આવા દરદીનું કુદરતી ઉપચારો મારફત પેટમાથી કચરો સાફ કરવામા આવે છે ત્યારે ઠીક ઠીક પ્રમાણમા વજન ઘટી જાય છે ખોરાકમા પ્રવાહી પદાર્થો લેવાના હોવાથી શરીર ઉપર લદાયેલ વધારાની ચરબી ઓછી થવા માડે છે, પેટની ફાદ બેસી જાય છે, જેથી દરદી પાતળો દેખાય છે–દૂબળો દેખાય છે આમ થવાથી દરદીના સગાસબધીઓ–મિત્રો દરદીને વારવાર કહ્યા કરે છે કે, આવા અનાડી પ્રયોગો કરવાના હોય ? આ તો શરીર સાવ દૂબળુ દેખાય છે આવી રીતે દરદીને ગભરાવી મૂકે છે અને દરદીના મનને નબળુ બનાવે છે પરિણામે દરદી પ્રયોગ અધવચ્ચેથી પડતો મૂકે છે ખરી રીતે તો જે નકામી ચરબી શરીર ઉપર હતી તે ઓગળી ગઈ જેથી તબિયત સુધરતી હતી અને નક્કર વજન સ્થિર થતું હતું

આવી જ રીતે જ્યારે દરદીના દરદમા પ્રતિક્રિયા (રિ ઍક્શન)

થાય છે ત્યારે પણ બનવા પામે છે. આ આફત દરદી માટે અને નિસર્ગોપચારક માટે ગણાય છે. આમ થવાનું કારણ આપણું નિસર્ગોપચાર વિષેનું અજ્ઞાન મુખ્ય હોય છે.

નિસર્ગોપચારના પ્રયોગોમાં કોઈ પણ પ્રકારના ભેદ–ભરમ જેવું નથી. એમાં કંઈ જાદુઈ ચમત્કાર નથી. સાવ સરળ અને સૌ કોઈ સમજી શકે તેવી ઓછા ખરચવાળી એ સારવાર છે. શરીરમાં વધી પડેલ કચરો સાફ થાય એટલે ખોરવાઈ ગયેલ શરીરના સંચાઓ કામ કરતા બને છે અને ખોટી રીતે વેડફાઈ જતી જીવનશક્તિ બચે છે, જે શક્તિ શરીરનું રક્ષણ કરે છે ને પરિણામે રોગ સ્થાન છોડી ચાલ્યો જાય છે.

જીવનશક્તિ માટે

જીવનશક્તિ મેળવવા માટે સ્વચ્છ, તાજી, પ્રાણવાન હવા, પુષ્કળ પ્રકાશ, યુક્તાહાર, માફકસર કસરત, યોગ્ય પ્રમાણમાં પાણી, આનંદી સ્વભાવ અને આરામ આટલું મુખ્ય જરૂરી છે. ફળો, દૂધ, લીલાં શાકભાજી આ બધાંમાં સારા પ્રમાણમાં ખનિજ ક્ષારો રહેલા છે. ભોજનમાં આ બધાંનો છૂટથી ઉપયોગ કરો એટલે ભરપૂર જીવનશક્તિ મળશે.

જીવનશક્તિનો નાશ કરનાર

મુંબઈ જેવા રંગીલા શહેરમાં કેટલાક લત્તા એવા હોય છે કે જ્યાં બપોરના બાર વાગે બત્તી વગર એકબીજાનું મુખ જોઈ શકાતું નથી. આવા સ્થાને ચોખ્ખી હવા કે પ્રકાશ મળવાં દુર્લભ ગણાય. આવા લત્તાઓમાં રહેનાર માણસને રોગ ઝડપથી પોતાના પંજામાં પકડી લે છે. તેઓનાં શરીર પીળાં–નબળાં અને દુર્બળ હોય છે. જાણે જીવતાં મુડદાં! આવા અને બીજા પ્રકારના માણસો આળસુ, બેઠાડુ જીવન જીવનારા, સૂકો અને સત્ત્વ વગરનો ખોરાક લેનારા

તેમ જ ગંદી અને અંધિયાર હવા, બહુ જ થોડા પ્રમાણમાં પાણી, ભૂખ કરતાં વધારે ખોરાક, અજવાળાની અછત, ઝેરી દવાઓ, ઈન્જેક્શનો, રસાયણો, ખનિજો–આ બધાં જીવનશક્તિનો નાશ કરનાર તત્ત્વોથી ઘેરાયેલાં ગણાય. આમાંથી થોડું પણ ભૂલેચૂકે શરીરમાં પ્રવેશ કરે તો જીવનશક્તિ ઘવાઈ જાય છે. "Vital power is the curative power." જીવનશક્તિ એ જ મટાડની શક્તિ છે. આ સોનેરી સૂત્ર નૈસર્ગિક સારવાર લેનારે યાદ રાખવા જેવું છે.

સાચો કિસ્સો

પ્રતાપરાયની ઉંમર ૪૦ વરસની ગણાય. પોતાનું એક કારખાનું હતું. એ કારખાનામાં ૨૦૦ જેટલા કારીગરો કામ કરતા. આ બધાને કામ મળે એટલા માટે તેમને બહારથી કામ લાવવાની હંમેશ ચિંતા રહ્યા કરતી. કામ લાવવા માટે આખો દિવસ બહાર મોટરમાં ફરવાનું રહેતું. ઑફિસે આવે તો ટેલિફોનથી વેપારી સાથે વાતો કરવી પડતી. આમ આખો દિવસ કામમાં રોકાઈ રહેતા. પરિણામે કામના વધુ પડતા બોજાથી પ્રતાપરાય થાકી જતા. રાત્રે સૂતી વખતે સવારના કામની ચિંતા કર્યા કરતા. વિચારમાં ને વિચારમાં ઊંઘ આવે નહિ. પરિણામે પેટમાં ગેસ (પવન) થાય, અપચો રહે, પગમાં કળતર થાય, કબજિયાત રહે અને શરીર દુખવા આવે. વિચાર કરીને મગજ થકે ત્યારે બે–ત્રણ કલાક આંખ બિડાતી અને થોડી ઊંઘ લઈ લેતા.

આવી રીતે છેલ્લાં દસ વરસ થયાં રહ્યા કરતું હતું. આ સમયમાં ઊંઘ આવવાની ટીકડીઓ, પાચનક્રિયા સતેજ કરવાની દવાઓ, ફાકીઓ વગેરે એ લેતા, પણ કશું અસર કરતું નહિ. થાક ઉતારવા સ્નાયુઓ ઉપર બહુ જ ભાર દઈને ઝડપથી તેમનું માલિશ કરાવતા. પગમાં દુખાવો–કળતર થાય ત્યારે ચંપી પણ કરાવતા. આ બધા ઉપચારો કર્યા પણ ખાસ ફાયદો ન થયો.

પછી તેમણે અનુભવી નિસર્ગોપચારક પાસે કુદરતી ઉપચાર લેવાની શરૂઆત કરી. ખોરાકમાં ફળોનો રસ, ભાજીઓ, દૂધ વગે લેવાં શરૂ કર્યાં. દરરોજ શાસ્ત્રીય પદ્ધતિ મુજબનું માલિશ (મસાજ કરાવતા. એનિમા, ટબ–બાથ, સીઝ–બાથ વગેરે ઉપચારો કરવા છત તેમના શરીરમાં અસર ન થઈ. આ પ્રમાણે તેમણે ૭ મહિ સારવાર લીધી, પરિણામે નિરાશા સાંપડી. આ પ્રયોગ તેમને મ છેલ્લો પ્રયોગ હતો.

નિસર્ગોપચારકે ૭ મહિનાના અનુભવથી જાણી લીધું કે પ્રત પરાયના શરીરમાં જીવનશક્તિ નવી ન આવે ત્યાં લગી દરદ સા થવાની આશા રાખવી એ ધુમાડા સાથે બાચકા ભરવા જેવું છે.

જીવનશક્તિના અભાવે

જીવનશક્તિના અભાવે નિસર્ગોપચાર–પદ્ધતિથી કેટલાક દરદી સારા નથી થતા, જેવા કે બહુ જ દૂબળા, વ્યસનોથી ઘેરાયેલા, વ વૃદ્ધ, અત્યંત કમજોર, લાંબા વખતના જૂના રોગી, પુષ્કળ દવા અને ઈન્જેક્શનો લીધેલાં વગેરે. આ પ્રકારના દરદીઓને સારા થવા બહુ જ ઓછો સંભવ ગણાય. આમાં પણ અપવાદ છે. આવા કેસો કેટલાકમા જીવનશક્તિ હોય તો સારા થવાની આશા રાખી શક બાકી જેના શરીરમાંથી પ્રાણશક્તિનુ હીર ધસાઈ ગયું હોય નિરાશા સેવવી પડે છે.

નૈસર્ગિક સારવાર સાચી ગણાય

દરેક રોગનું મૂળ મળસંચયમાં છુપાયેલુ હોય છે. મળશ કરવાથી શરીરમાંથી રોગદ્રવ્ય બહાર નીકળી જાય છે અને શ નીરોગી બને છે, જ્યારે દવા પીવાથી દરદી તાત્કાલિક આરામ મે છે પણ રોગદ્રવ્યનો શરીરમાં સંચય થાય છે.

વિચારી લેવું જોઈએ કે દવા પાછળ કિંમત, સમય, પુષ્કળ ધન અને હેરાનગતી સહન કરવી પડે છે તેના કરતાં દરદની શરૂઆતમાં નિસર્ગોપચાર–પદ્ધતિ મુજબ યોગ્ય અનુભવીની દેખરેખ નીચે સારવાર કરવામાં આવે તો ઉપરની તમામ તકલીફોમાંથી બચી જવાય અને દરદી ટૂંકી મુદતમાં નવજીવન પ્રાપ્ત કરી શકે.

આજે લોકો દવા પી પીને ખરેખર થાકી ગયા છે, કંટાળી ગયા છે, સૂગ પણ ચડે છે. દવાની નાગચૂડમાંથી છૂટવા માટે માર્ગ શોધી રહ્યા છે. લોકોનો દવા પ્રત્યેનો મોહ ઓસરવા માંડ્યો છે, શ્રદ્ધા ઊડી ગઈ છે. આ કલ્પના નથી, પણ ઉપલા વર્ગના પ્રતિષ્ઠિત દરદીઓનાં અંતરનો અવાજ છે. તેઓ દવાને બદલે કંઈક નવો ઉપચાર માગે છે. તેઓને નૈસર્ગિક સારવારની ભૂખ જાગી છે. અત્યાર સુધી તેઓ નિસર્ગોપચારની સારવારથી અજાણ્યા રહ્યા તેને માટે પશ્ચાત્તાપ કરી રહ્યા છે, કારણકે નિસર્ગોપચાર–પદ્ધતિ સાદી, સીધી અને જલદીથી દરદીને દરદની પીડામાંથી મુક્ત કરે છે. આ ઉપચાર સૌને પોસાય તેમ છે. રોગમાંથી ઊગરવાનો આ નિર્દોષ માર્ગ છે અને લોકોને રોગમુક્ત થવાનો પ્રાણવાન પુરુષાર્થ શીખવે છે.

સાચી વાત તો એ છે કે આપણી પ્રજાને દવા પાછળ પૈસા ખરચવા પોસાય તેમ નથી. જ્યાં એક ટંક ભોજન મહામુસીબતે મેળવવાની મહાન ચિંતા હોય ત્યાં દવા કેવી રીતે મેળવી શકે?

અને હાલમાં શેરીએ શેરીએ દવાખાનાં નજરે પડે છે તે બધું આ પ્રત્યક્ષ બનાવી આપે છે કે લોકોમાં રોગ ઓછો થવાને બદલે વધતો ચાલ્યો છે. દવા રોગમાં ચિરકાળ ફાયદો કરતી હોય તો દરદીઓની સંખ્યા ઘટી જવી જોઈએ. ખરેખર આ કરુણ સ્થિતિ હાયમને માટે આપણા દેશમાં રહે તો દવાખાનાંની જગ્યાએ નૈસર્ગિક સારવાર આપનારાં "આરોગ્યભવનો" શરૂ થાય એ ઇચ્છવા યોગ્ય છે.

નિસર્ગોપચારનો ખૂબ જોરશોરથી પ્રચાર થાય એટલા માટે શાસ્ત્રીય તાલીમ આપનારી નિસર્ગોપચારની સંસ્થાઓ સ્થપાય; ગામડે ગામડે ને શહેરે શહેરે તેમ જ મહેલથી માંડીને ઝુંપડાં સુધી નૈસર્ગિક સારવારનો સંદેશો પહોંચે, એને લગતું પ્રમાણભૂત સાહિત્ય પ્રગટ થાય એ અત્યંત મહત્ત્વનું છે, કારણકે કુદરતી સારવાર એ જ થાકેલા દરદીઓનો આખરી ઈલાજ છે.

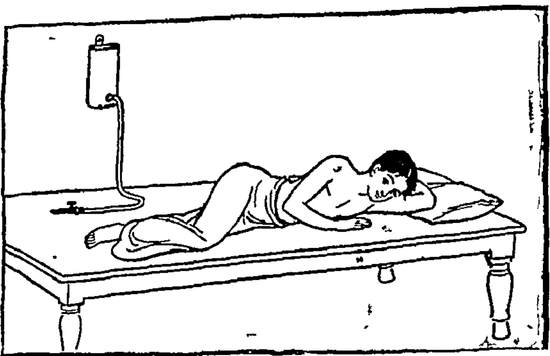
આપણા દેશના માનવીઓનું સ્વાસ્થ્ય-ધોરણ ઊંચું લાવવા માટે આ જ એક મંગલદાયી અને કલ્યાણકારી માર્ગ છે.



જ ઉંમરે શરૂઆતમાં દીવેલ અને માથું જમીનની સપાટીને અડતાં રાખી શકું. પાણી લીસી ભૂંગળી મળદ્વારમાં ધીરે ધીરે દાખલ કરતી. આમ કરતાં પહેલાં ચડતી એકાદ વખત ઉચ્છ્વાસ-વાસ કરતી, જેથી નળીમાં રહેલી હવા બહાર નીકળી જાય. જો એ હવા કાઢી નાખવામાં ન આવે તો આંતરડાંમાં એ દાખલ થાય છે, પરિણામે પવન ફેલાય છે અને પેટમાં પીડા થાય છે. આટલી ક્રિયાઓ સંભાળપૂર્વક કર્યાં બાદ ગુદાદ્વાર (મળદ્વાર) માં લીસી ભૂંગળી ધીરેથી દાખલ કરવી. ચકલી શરૂઆતમાં અડધી ઉઘાડવી અને જેમ જેમ સહન થતું જાય તેમ તેમ વધુ ઉઘાડતાં જઈ આખી ચકલી ઉઘાડી નાખવી જેથી પાણી આંતરડાંમાં પહોંચી જાય. પછી ભૂંગળી ધીરેથી ગુદાદ્વારમાંથી બહાર કાઢી લેવી. પાણી આંતરડાંમાં ટકાવી શકવાની ટેવ હોય તો પાંચ-દસ-પંદર મિનિટ સુધી ટકાવી રાખવું, પરંતુ જો પાણી ટકાવી ન શકાય તો જાજરૂ, બેડપેન અથવા શૌચની જગાએ જવું અને ત્યાં શૌચની ક્રિયા કરવી. શરૂઆતમાં હળવે હળવે પાણી બહાર નીકળવા દેવું. પાણી સાથે મળના ગાંઠા પણ નીકળશે. જો મળના ગાંઠા ન નીકળે તો ફરી વાર પાણી ચડાવવું. જેમ મળ પચળશે તેમ મળશુદ્ધિ થશે અને આંતરડું સ્વચ્છ બનશે.

આપણો ભ્રમ

આપણે દરરોજ શૌચ જતા હોઈએ તો પણ આપણું મોટું આંતરડું સાફ ચોખ્ખું છે એમ માની લેવું એ ખરેખર આપણો ભ્રમ જ ગણાય. ખરી રીતે શૌચ વખતે જે મળ-બહાર આવે છે તે આંતરડાના છેડા આગળનો હોય છે. બાકીનો મળ આંતરડાની કોથળીઓમાં ભરાઈ રહે છે, પરિણામે હઠીલી કબજિયાત ઘર કરે છે. આ મળ લાંબો વખત આંતરડાંમાં પડ્યો રહે તો તે સડે છે. ... ઉત્પન્ન થાય છે અને લોહીને બગાડે છે. આપણે



એનિમા લેતી વખતે આવી રીતે સૂવું

૭

એ નિ મા

(આંતરસ્નાન)

સામાન્ય રીતે પેટમાં દુખવા આવે છે ત્યારે આપણે જુલાબ લેવાનો વિચાર કરીએ છીએ. કબજિયાત, અપચો, શરીરમાં બેચેની, માથું દુખવું, શરીરમાં ગરમી વધી પડવી, ચામડી ઉપર ફોલ્લા થવા, ચળ આવવી—આવા પ્રસંગે સૌ જુલાબ લેવાનો નિર્ણય કરે છે અને માણસ જુલાબ લઈને પેટ સાફ કરે છે. ખરી રીતે જુલાબ લેવાથી પેટની સફાઈ થાય તેના કરતાં આંતરડાને વધારે નુકસાન પહોંચે છે. શરીરમાંહેના પાચક રસોનો મોટો જથ્થો જુલાબ વાટે આ રીતે વેડફાઈ જાય છે. શરીરની ફરજ છે કે પેટમાં વિજાતીય દ્રવ્ય આવ્યું હોય તેને બહાર કાઢવા માટે પાચક રસોને કામે લગાડવા. આથી જુલાબ માટે જે ગોળીઓ, દવાઓ, ફાકીઓ, ઉકાળા લીધાં હોય તેને હજમ કરવા માટે પાચક રસો વપરાય છે; પરિણામે ઝાડા વાટે જે પાણી જેવો ચીકણો પદાર્થ બહાર આવે છે તે આંતરરસો હોય છે. આંતરડાની સફાઈ

માટે પુષ્કળ પાચક રસોનો વ્યય થાય છે. 'બકરું કાઢતાં ઊંટ પેસે' એ કહેવત મુજબ આંતરડામાંહિનો મળ બહાર નીકળે છે પણ આંતરડાનું જીવન—આંતરરસ—ધોવાઇ જાય છે. અને આને પરિણામે આંતરડાં સૂકાં તેમ જ નબળાં પડે છે. અને તેથી કબજિયાત મટવાને બદલે ઊલટી વધારે હઠીલી બને છે.

જુલ્લાબને બદલે એનિમા

પેટને સ્વચ્છ રાખવા માટે જુલાબ કરતાં એનિમા તદ્દન નિર્દોષ સહેલો અને ઝડપી ઉપાય ગણાય છે. જુલ્લાબ લેવાથી શરીરમાં બેચેની આવે છે, વળી બે-ત્રણ કલાકનો સમય પણ એમાં બગાડવો પડે છે, જ્યારે એનિમા (આંતરસ્નાન) લેવાથી ૧૦ થી ૧૫ મિનિટમાં બધું પતી જાય છે, આંતરડું ચોખ્ખું બને છે અને શરીરમાં સ્ફૂર્તિ રહે છે.

એનિમા લેવાની પૂર્વ તૈયારી

દવા વેચનારાઓને ત્યાં એનિમાનું ડબલું તેમ જ નળી વગેરે ભાગો તૈયાર મળે છે. તે ડબલું તેમ જ બીજા ભાગો ગરમ પાણીથી બરાબર ચોખ્ખા કરવાં. ત્યાર બાદ તેમા થોડું નવશેકુ પાણી ભરી તેમાં એક મોટો ચમચો ભરીને મીઠું (Salt) મેળવવું અથવા એકાદ ખાટું લીંબુ નિચોવવું. આટલી ક્રિયા કર્યા પછી ચિત્રમાં બતાવ્યા મુજબ એનિમાના ડબલાને દીવાલમાં એક ખીલી મારીને ૩ થી ૪ ફૂટ ઊંચે ટાંગવું. રબરની નળીને ચિત્રમાં દેખાય છે તેમ લટકતી રાખવી. નળીને છેડે શીસી ભૂંગળી છે ત્યાં એરંડિયું તેલ અથવા વેસેલિન લગાડવું. ભૂંગળીથી થોડે દૂર ચકલી હોય છે તે બંધ કરવી. પછી પાટ ઉપર અથવા જમીન પર ચટાઇ પાથરીને ચિત્રમાં જેમ માણસ સૂતો છે તેમ ડાબે પડખે સૂવું, અથવા બંને પગ ઢીંચણમાંથી વાંકા વાળી, છાતી સાથે લગાડી બંને પગના પંજા તેમ જ

આપણા શરીરને વધુ નીરોગી અને જીવનશક્તિવાળું બનાવવું હોય તો પંદર દિવસે કે મહિને એક વાર એનિમા જરૂર લઈ લેવો.

એનિમા [આંતરસ્નાન] લેનાર માટે

(૧) ચિત્રમાં બતાવ્યા પ્રમાણે ડાબે પડખે સૂઈને અથવા દરદીએ ચત્તા સૂઈ, બને પગ ઢીંચણથી વાળીને એનિમા લેવો.

(૨) બીજી રીત : દરદીમાં જો શક્તિ હોય તો એને ઊંધો ઘૂંટણભર બેસાડવો અને પંજા તેમ જ છાતીએ લગાડેલાં ઢીંચણ અને માથું જમીનની સપાટીને અડતાં રાખી સૂવું. પછી શરીરને (નિતંબ) ઊંચું કરવું. આ ક્રિયાથી શરીરના દરેક જરૂરી ભાગને પાણી મળશે અને અવયવો સાફ થશે.

(૩) નવશેકું પાણી અથવા હાથની કોણી બોળી સહન થઈ શકે એવું પાણી લેવું, બહુ ગરમ લાગે તો તેને સામાન્ય ઠંડું કરીને લેવું.

(૪) પાણીમાં મીઠું અથવા લીંબુનો રસ મેળવવો. સાબુ નાખવો નહિ કારણકે સાબુ અકુદરતી ક્ષાર ગણાય.

(૫) એનિમાનું ડબલુ દરદીથી ૩–૪ ફૂટ ઊંચે રાખવું.

(૬) એનિમાને છેડે જે ભૂંગળી છે તેને ચીકણો પદાર્થ, જેવો કે એરંડિયું, ગ્લિસરાઈન, તેલ, વેસેલિન ગમે તે લગાડો. એનિમા લેતાં પહેલાં ભૂંગળીની બાજુમાં જે ચકલી છે તેને ઉઘાડ–વાસ કરો જેથી પાણીની હવા બહાર નીકળી જાય.

(૭) એનિમા લેતાં પહેલાં એકાદ વાર કુદરતી શૌચની ક્રિયા પતાવવી અને ત્યાર બાદ એનિમા લેવો. પાણી ચડાવતાં પેટમાં દરદ થાય તો ચકલી બંધ કરી પાણી બંધ કરવું અને દરદ મટે એટલે ફરી વાર પાણીનો પ્રવાહ ચાલુ કરવો.

(૮) એનિમા લેતી વખતે શરૂઆતમાં મીઠું અથવા લીંબુના રસમાં નવશેકું ગરમ પાણી લેવું, ત્યાર બાદ બીજી વાર ઠંડું સાદું પાણી ચડાવવું. આ ક્રિયાથી આંતરડાં મજબૂત અને ક્રિયાશીલ રહે છે. એકલું ગરમ પાણી એનિમા દ્વારા લેવાથી આંતરડાં નબળાંઢીલાં પડે છે.

(૯) ઉપવાસ દરમિયાન દરરોજ એનિમા લેવો.

(૧૦) હઠીલી–જૂની કબજિયાતવાળાએ દરરોજ સવારે અને સાંજે એનિમા લેવો જોઇએ. પેટમાં ગડબડ લાગે કે તરત એનિમા લેવો જરૂરી ગણાય. કબજિયાત ઓછી થાય તેમ એનિમા લેવાની ટેવ છોડવી.

(૧૧) તાવના દરદીને ઠંડા પાણીનો એનિમા કદી આપવો નહિ. એને સાધારણ ગરમ પાણીનો એનિમા આપી શકાય. માથું દુખતું હોય ત્યારે પણ ગરમ પાણી એનિમામાં વાપરવું.

(૧૨) બહુ નબળા દરદીને સામાન્ય ગરમ પાણીનો એનિમા આપવો. પાણીનું પ્રમાણ ઓછું રાખવું. જરૂર જણાય અને સહનશક્તિ હોય તો અડધું, પોણું અથવા એક ડબલું પાણી ચડાવવું.

(૧૩) સામાન્ય રીતે એનિમા લીધા પછી થોડું ફરવું અથવા ઘરમાં આંટા મારવા, અથવા પાણી રોકવાની શક્તિ હોય તો થોડી હળવી કસરતો કરવી. પેટ હાથેથી ચોળવું–થાબડવું, જેથી મળ પલળીને નરમ થશે.

(૧૪) તંદુરસ્ત માણસે એનિમાનો ઉપયોગ બહુ જ ઓછો કરવો. જરૂર લાગે ત્યારે પ્રમાદ ન સેવતાં તાત્કાલિક એનિમા લઈ લેવો.

(૧૫) દરરોજ એનિમા લેવાથી કાયમની ટેવ પડી જાય છે તેમ જ આંતરડાં સૂકી જાય છે એ ખોટો ભ્રમ છે. જરૂરિયાત

ओछी थाय एटले एनिमा लेवो ओछा करो एनिमा लीधा पछी बीजे दिवसे कदाच दस्त न आवे तो गभराशो नहि एकबे दिवस पछी कुदरती दस्त आवशे

(१६) निसर्गोपचारकनी फरज छे के दरदीने वहेली तके एनिमा आपीने एना शरीरनी अदर रहेली गदकी साफ करवी. पेट साफ थशे एटले दरद आपोआप नरम पडशे, सामान्य रीते ८० थी ९० टका दरदो एनिमा आपवाथी साग थाय छे

(१७) जेने एनिमा लेवानी टेव न होय तेणे शरुआतमा पा डब्बु पाणी चडाववु

(१८) आतरस्नान माटे एनिमाथी चडियातो एक पण प्रयोग नथी आ प्रयोग तद्दन निर्दोष अने सरळ छे प्रत्येक रोगमा एनिमा असरकारक साधन छे

(१९) स्त्री अने पुरुष माटे एनिमानी भूगळी जुदी जुदी आवे छे स्त्रीओ माटे सहेज वाकी अने फुवारा छूटे तेवा छेद वाळी भूगळी आवे छे अने पुरुषो माटे लाबी अणीदार भूगळी होय छे

(२०) दररोज एनिमा लेवानो होय त्यारे कुदरती ठडु साद्दु, शरीरनी गरमी प्रमाणे पाणी लेवु बहु ठडु पाणी लेवाथी पेटमा आकडी आवे छे–पेट दुखे छे बहु गरम पाणी आतरडाने नबळा अने ढीला बनावे छे

(२१) आतरडामा मळ सुकाई गयो होय, दस्त कठण आवतो होय, जूनी कबजियात हेरान करती होय त्यारे एनिमामा पॅरेफिन ऑलिव ऑईल (जेतूननु तेल) के ग्लिसरीन–आमाथी एक वस्तु थोडा प्रमाणमा मेळवीने लेवी

બીજો પ્રયોગ: ઉપર મુજબની તકલીફ હોય ત્યારે રાત્રે સૂતી વખતે એનિમા દ્વારા થોડું પાણી ચડાવીને સૂઈ જવું. પછી જ્યારે કુદરતી હાજત (શૌચ) લાગે ત્યારે જવું. આથી મળ સાફ થઈને બહાર ધકેલાઈ જશે.

ત્રીજો પ્રયોગ : ગ્લિસરીન સિરિંજ (Glycerine Syringe–કાચની પિચકારી જેવું સાધન, જે કેમિસ્ટને ત્યાં મળશે) પણ લઇ શકાય. આ પ્રયોગથી આંતરડાં મુલાયમ થાય છે અને દસ્ત સાફ આવે છે.

(૨૨) પાતળા ઝાડા (દસ્ત)માં અને બહુ નબળા દરદીને એનિમા ન અપાય.

(૨૩) જૂની કબજિયાતથી ઘણી વાર મોટું આંતરડું નીચે ઝુકી પડે છે, ફૂલી જાય છે તેમ જ ગર્ભાશય આગળ–પાછળ નમી પડે છે અને ત્યારે ઓપરેશન કરાવવું પડે છે. આ પ્રસંગે જો થોડા દિવસ નિયમિત એનિમા લેવામાં આવે તો સોજો ઊતરી જાય છે, આંતરડાં તેમ જ ગર્ભાશય ઉપર જે મળનો બોજો હોય તે ઓછો થાય છે, પરિણામે ઝુકી ગયેલ આંતરડાં તેમ જ ગર્ભાશય મૂળ સ્થાને આવી જાય છે અને ઓપરેશનમાંથી બચી જવાય છે.

(૨૪) બાળકોના પેટમાં જ્યારે મળ જામી જાય ત્યારે પાથી અડધો શેર સહન થઈ શકે તેટલું ગરમ પાણી એનિમા વાટે મળદ્વારમાં ચડાવવું અથવા ગ્લિસરીન સિરિંજ આપવી. આથી પેટ સાફ થઇ જશે.

(૨૫) ભોજન પહેલાં અડધી કલાકે અથવા કલાકે એનિમા લઈ શકાય. આ ઓછામાં ઓછો સમય ગણાય, કારણકે એનિમા લીધા પછી આંતરડાંને થોડો આરામ મળવો જોઈએ. આરામ લીધા પછી ભોજન લેવાય એ યોગ્ય ગણાય.

ભોજન બાદ તરત એનિમા ન લેવાય. સાંજે ૬–૭ વાગે એનિમા લઈ શકાય. એનિમા લીધા પછી લાંબા સૂઈને થોડો વખત આરામ કરવો.

(૨૬) પેડુસ્નાન (ટબ–બાથ) અને એનિમા વચ્ચે ૨૦ થી ૨૫ મિનિટનું અંતર રાખવું. આ બાબતનો નિર્ણય દરદીએ પોતાની સગવડ અને જરૂરિયાત મુજબ કરવો.

(૨૭) નિયમિત અને પ્રમાણસર કસરત, ભાજીઓ, ચૂલાવાળો અને રેશાવાળો ખોરાક, પુષ્કળ શાક, શાસ્ત્રીય માલિશ વગેરે તમારા કાર્યક્રમાં ગોઠવો એટલે કબજિયાત નહિ રહે અને એનિમાની જરૂર નહિ પડે.

આ ક્રિયાને વધુ સમજવા માટે બે સાચા કિસ્સાઓ નીચે આપ્યા છે:

[૧]

એપેન્ડિસાઇટિસ

મણિલાલને અવારનવાર પેટમાં દુઃખવા આવતું હતું. એક દિવસ પેટમાં અસહ્ય દુઃખ ઊપડ્યું. એ ચીસેચીસ પાડવા માંડ્યા. ઘરનાં માણસોએ એક નામાંકિત ડૉક્ટરને ટેલિફોન કરીને બોલાવ્યા. ડૉક્ટરે પેટ, હૃદય, ફેફસાં વગેરે, તપાસી દવા અને ઇંજેક્શન આપ્યાં. પણ મણિલાલના પેટની પીડા શમી નહિ. ડૉક્ટર તો પોતાની જે ક્રિયા હતી તે કરીને પોતાને દવાખાને ચાલ્યા ગયા.

દરદીની ગભરામણ, દુઃખ અને પેટમાં વધતું હતું તે જોઈને ઘરનાં માણસોએ ફરી વાર બીજા હોશિયાર ડૉક્ટરને બોલાવ્યા. ડૉક્ટર આવ્યા, શરીર તપાસ્યું અને પોતાનો મત આપ્યો કે દરદીને ઍપેન્ડિસાઇટિસ છે. તરત જ આને ઑપરેશન કરાવવા જેવું છે.

સમય જાય છે એ દરદી માટે નુકસાનકારક છે, ઘરનાં માણસો ગભરાયાં. ડૉક્ટર પોતાની ફી લઈને ગંભીર મુખાકૃતિ સાથે પોતાને રસ્તે પડ્યા.

ઘરનાં સૌ માણસો મૂંઝાયાં. ઑપરેશન કરાવવું કે કેમ એ જ પ્રશ્ન સહુને ગભરાવી મૂકતો હતો. ઘરનું વાતાવરણ ચિંતાભર્યું અને ગંભીર હતું. એટલામાં એમના પાડોશી જીવણલાલભાઈ ટેલિફોન કરવા આવ્યા. ઘરનું વાતાવરણ જોઈને પોતે સમજી ગયા કે કંઈક અશુભ લાગે છે. તેમણે મણિલાલના પિતાશ્રીને પૂછ્યું કે આમ ગંભીર કેમ બેઠા છો ?

" આ મણિલાલને પેટમાં સખત દુઃખે છે. પેટમાં વઢાય છે અને હેરાન થાય છે. બે ડૉક્ટરોને બોલાવ્યા. બન્નેનો મત જુદો પડ્યો. એકે દવા અને ઈન્જેક્શનો આપ્યાં, જ્યારે બીજા ડૉક્ટરે ઍપેન્ડિસાઇટિસ કહ્યું. સાથે સાથે કહેતા ગયા કે કેસ ગંભીર છે અને ઑપરેશન તરત જ કરાવી લ્યો. "

જીવણભાઈ નિસર્ગોપચારમાં ઠીક રસ ધરાવતા હતા. ખોરાક, એનિમા, ઉપવાસ વગેરે વિષે એમણે ખૂબ જ વાંચ્યું અને વિચાર્યું હતું. તેઓ પોતાનાં બાલબચ્ચાંને દવા પીવરાવવાની વિરુદ્ધ હતા. તરત જ તેમણે મણિલાલના પિતાશ્રીને કહ્યું, " જો તમને કંઈ હરકત ન હોય તો આપણે મણિલાલને હળવો એનિમા આપીએ. મારો અનુભવ છે કે જ્યારે પેટમાં મળ જામે છે ત્યારે પેટમાં પવન ઉત્પન થાય છે–પેટમાં આંકડી આવે છે. આ સમયે જો આંતરડાંમાંહેનો કચરો (મળ) બહાર નીકળી જાય તો દરદી રાહત મેળવે છે–શાંતિ અનુભવે છે. "

અને જીવણલાલભાઇએ મણિલાલને એનિમા દ્વારા મળદ્વારમાં (ગુદાદ્વારમાં) મીઠું મેળવેલ ગરમ પાણી ધીરે ધીરે ચડાવ્યું. શરૂ-

આતમા તો પાણી લેતા ફાવ્યુ નહિ, પાણી બહાર નીકળી જવા લાગ્યુ, પછી તો બીજી વખત પાણી ચડાવ્યુ અને પાણી આતરડામાં ચડી ગયુ પેટમા પાણી ન રોકી શકવાથી મણિલાલ તરત જાજરૂ ગયા, પહેલા તો એકલુ પાણીજ નીકળ્યુ, પણ પાછળથી મળના કાળા લાલા ગોળા ગાંઠ નીકળવા માડયા અને પેટ હળવુ બન્યુ દરદીના મુખ પર આરામ દેખાયો. દરદી શાતિથી ખાટલામા સૂતો અને થોડીવારમા તો ઘસઘસાટ ઊંઘી ગયો બરાબર સાત કલાક એણે ઊંઘ ખેંચી દુ ખ જતું રહ્યુ હતું મણિલાલને તેના પિતાશ્રીએ પૂછ્યુ કે હવે દુખાવો કેવો છે? તેણે ઉત્તર આપ્યો કે મને હવે તદ્દન આરામ છે

પરતુ વાતાવરણ ગભીર હતું તે તદ્દન બદલાઈ ગયુ જીવણલાલભાઈને ખબર આપ્યા કે એનિમાએ ચમત્કારિક પરિણામ દેખાડયુ છે હવે મણિલાલને સપૂર્ણ આરામ છે

ડૉકટરને ટેલિફોન કરી બોલાવ્યા ડૉકટરે તપાસીને કહ્યુ કે આમા ખાસ કઈ દેખાતું નથી ઑપરેશન કરાવવા જેવુ લાગતું નથી.

આવી રીતે મણિલાલ ઍપેન્ડિસાઈટિસના ઑપરેશનમાથી બચી ગયા

[૨]

આંતરડાનો સોજો

વિનુભાઈને પેટમા દુખે કે શરીરમા બેચેની લાગે એટલે એબન્ટ્રો જુલાબ લઈ લે. આમ વારવાર છેલ્લા ૭ વરસ થયા જુલાબ લઈને એ પોતાનુ પેટ સાફ રાખતા વધારે જુલાબ લેવાથી આતરડાનું જીવન ઓછુ થાય છે એ હિસાબે વિનુભાઈના આતરડા ઢીલા થઈ ગયા, આતરડાના ભાગમા થોડો સોજો પણ ક્યારેક ક્યારેક

આવતો હતો. ડૉક્ટરને પોતાનું શરીર બતાવે ત્યારે ડૉક્ટરો તેમને કહેતા, "વધારે જુલાબ ન લેવા જોઈએ, તમને આ જુલાબ લેવાની ટેવ પડી ગઈ છે એ ક્યારેક હેરાન કરી મૂકશે. તમારાં આંતરડાંમાં સામાન્ય સોજો તો છે જ."

એક દિવસે સવારે વિનુભાઇની નાભી (ડુંટી)ના આજુબાજુના ભાગમાં બળતરા અને તીવ્ર દુખાવો શરૂ થયો. બે-ત્રણ કલાક પછી દુખાવાએ ભયંકર સ્વરૂપ પકડયું.

ડૉક્ટરને બોલાવ્યા. પેટ તપાસીને એમણે કહ્યું કે પેટનું આંતરડું નીચે ઝૂકી ગયું છે, આપરેશન કરાવવું પડશે.

વિનુભાઇના પિતાશ્રીએ ડૉક્ટર સાહેબને પૂછ્યું, "પેટના ખાસ સ્પેશ્યાલિસ્ટ હોય તેવા બે-ત્રણ ડૉક્ટરોને બોલાવીએ તો કેમ ?"

ડૉક્ટર સાહેબે કહ્યું, "જરૂરનું છે. અત્યારેજ નિર્ણય કરી શકાશે"

ટેલિફોન કરીને પેટના ત્રણેક ખાસ ડૉક્ટરને બોલાવ્યા. ચારે ડૉક્ટરે એક મત આપ્યો: "ઑપરેશન કરાવ્યા વિના આ દરદ મટે તેમ નથી."

ત્યાર બાદ એક અનુભવી નિસર્ગોપચારકને વિનુભાઇની તબિયત જોવા માટે તેડાવ્યા. નિસર્ગોપચારક ડૉક્ટરે શરીર તપાસીને કહ્યું કે ઑપરેશનની જરૂર નથી. ફળરસ, એનિમા, ટબબાથ (પેડુસ્નાન), માટીના ઉપચારોથી દરદ મટી જાય તેમ છે. શા માટે આપરેશનની ભાંજગડમાં પડો છો ? આપરેશનની જરૂર તો જ્યાં કોઇ ભાગ સડી ગયો હોય ત્યાં હોય, આ તો સાદો કેસ ગણાય.

અને વિનુભાઇનો મત પણ ઑપરેશન ન કરાવવાનો હતો. તેણે આગ્રહ રાખ્યો કે મારે કુદરતી સારવાર લેવી છે, ઑપરેશન નથી કરાવવું. બસ નિર્ણય થઈ ચૂક્યો.

એ જ દિવસે નિસર્ગોપચારકની સારવાર શરૂ કરી. શરૂઆતમાં એનિમા આપીને મળ સાફ કર્યો, પછી મોસંબીનો રસ પાણી સાથે મેળવીને આપ્યો. સાંજે ઠંડા પાણીનો ટબ-બાથ (પેડુસ્નાન) આપ્યો અને ભોજનમાં મોસંબીનો માફકસર રસ પાણી સાથે આપ્યો. એનિમા લીધા પછી દરદ ઓછું થઇ ગયું અને દરદી ઊંઘી ગયો.

બીજે દિવસે વિનુભાઇને આરામ હતો. નિસર્ગોપચારક ડૉક્ટરે કહ્યું, "દિવસમાં બે વખત એનિમા લેતા રહેજો." આમ વિનુભાઇ આંતરડાના સોજાના ઓપરેશનમાંથી બચી ગયા.

આ બને કિસ્સાઓ તો અનેકમાંથી તારવીને અહીં મૂક્યા છે. કુદરતી ઉપચારની યથાર્થ સારવારથી ભયંકર લાગતા રોગો પણ કેમ સારા થાય છે તેના આ દાખલાઓ છે. એનિમા (આંતરસ્નાન) તો અનેક કુદરતી ઉપચારમાંહેનું એક માત્ર સાધન છે.

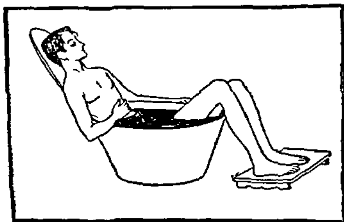


૩

ડુસ્નાન (HIP BATH)

જલોપચારના અનેક ઉપચારો છે, જેમા પેડુસ્નાન સૌથી વધુ ઉપયોગી સ્નાન હોઇ ખૂબ જ મહત્ત્વનો ઉપચાર છે.

સ્નાન કરવાની રીત



ચિત્રમાં બતાવ્યા મુજબ ડૂંટી (નાભી)થી તે અરધી જાંઘ ડૂબે તેટલું ઠંડું પાણી ટબમાં ભરો. પછી તેમાં આરામથી બેસો. બન્ને પગ લાકડાના પાટલા પર રાખો. ત્યાર બાદ ધીરે ધીરે જમણા હાથથી પેટના તેમ જ પેડુના ભાગને ચોળતા રહો. ચોળવાની ક્રિયા જમણી તરફથી ડાબી તરફ કરવી. વચમાં વચમાં ડાબી તરફથી જમણી તરફ પણ ક્રિયા કરી શકાય. જમણો હાથ થાકી જાય તો ડાબો હાથ ઉપયોગમાં લેવો. હાથથી બરાબર ન ફાવે તો નાના રુવાલ વડે પેડુ પર ઘસવું.

ચિત્રમાં બતાવ્યા પ્રમાણે જો ટબ ન મળે તો સામાન્ય ટબ લૂગડાં ધોવા માટે આવે છે તે પણ ઉપયોગમાં લઈ શકાય. પછવાડે ટેકો રાખવા માટે લાકડાનો નાનો ટુકડો અથવા પાટલો ઊભો રાખીને બેસી શકાય.

માટીના લાંબા અને પહોળા વાસણને પણ ટબ તરીકે વાપરી શકાય છે.

કેવી જગ્યામાં સ્નાન લેવું

પેડુસ્નાન લેવા જગ્યા સ્વચ્છ અને ઉજાસવાળી હોવી જોઈએ. આ સ્નાન બંધ ઓરડામાં તેમ જ સ્નાન લેવાની જગ્યા (બાથરૂમ) માં લેવું, કારણકે સ્નાન લેતી વખતે ઓછામાં ઓછાં કપડાં પહેરવાનાં હોય છે. બનતાં સુધી સામાન્ય લંગોટ પહેરવો અથવા નવસ્ત્રા રહીને સ્નાન લેવું. સ્નાન વખતે હવા ન લાગે એ ખાસ ધ્યાનમાં રાખવું.

પાણી કેવું લેવું ?

સામાન્ય રીતે દરદીને માફક આવે તેવું ઠંડું પાણી લેવું. બહુ જ અશક્ત દરદી હોય તો નવશેકું પાણી મેળવીને સ્નાન લેવું. ઠંડીના દિવસો હોય તો સહેજ ગરમ પાણી મેળવીને સ્નાન લઈ

શકાય શરીર ઠંડી સહન કરી શકે તેમ હોય તો ઠંડા પાણીથી સ્નાન કરવું. તંદુરસ્ત માણસે તો ઠંડું પાણી જ પસંદ કરવું. ગરમીના દિવસોમાં પાણી ગરમ હોય તો થોડો બરફ નાખવો અથવા ચાર કલાક અગાઉથી પાણી ટબમા ભરી રાખવું જેથી પાણીમાં ઠંડક આવી જશે

પેડુસ્નાન લેતી વખતે થોડા સમયમાં પાણી ગરમ થઈ જાય તો એ ગરમ પાણી બહાર કાઢીને નવું ઠંડું પાણી ભરવું. ગરમ પાણી થવાનું કારણ શરીરની કૃત્રિમ ગરમી–અજીર્ણ ગણાય જેમ પાણી ઠંડું તેમ શરીર માહેના વિજાતીય દ્રવ્યો–ઝેરો વધુ ત્વચાથી છૂટા પડે છે, લોહી શુદ્ધ અને પાતળું બને છે, આંતરડાથી મળ જુદો પડે છે, કબજિયાત મટે છે.

કેટલો સમય લઈ શકાય ?

શરૂઆતમા આ સ્નાન દરદીની તબિયત મુજબ લેવાનુ સામાન્ય રીતે જેનામા જીવનશક્તિ સાધારણ હોય તેઓથી શરૂઆતમા પાચથી દસ મિનિટ સુધી લઈ શકાય. ટેવ પડે તેમ બે દિવસે એક મિનિટ વધારીને પદર મિનિટ સુધી લઈ શકાય. અનુકૂળ આવે તો અગ્ધા કલાક સુધી પણ સ્નાન લેવામા હાનિ નથી.

સ્નાનનો સમય ધીરે ધીરે વધારવો કેટલાક દર્દીમા શરૂઆતથી જ દસ મિનિટથી સ્નાન શરૂ કરાય દરરોજ બે મિનિટ વધીને અરધી-પોણી કલાક પહોચી શકાય

ઋતુ પ્રમાણે પેડુસ્નાનનો સમય ગોઠવવો. શિયાળો, ઉનાળો અને ચોમાસુ તેમાં ઉનાળામા શરૂઆત દસ મિનિટથી કરી શકાય, ઠંડી અને ચોમાસામા બે મિનિટથી પાચ મિનિટ સુધી લઈ શકાય, અથવા વધુ મિનિટ સુધી પણ સ્નાન લેવાય.

ખાસ યાદ રાખવાનુ એ છે કે સ્નાન કરતી વખતે ઠંડી લાગે એટલે સ્નાનની ક્રિયા બધ કરવી. ત્યાર બાદ શરીરને ધીરે ધીરે હાથની હથેળીથી અથવા ટુવાલથી ઘસવુ આથી ગરમી પ્રગટશે

નબળુ અશક્ત શરીર હોય તેવા દરદીને બિછાનામા સુવાડીને ગરમ કામળા ઓઢાડવા અને ત્યાર બાદ શરીર ઘસવુ

પેડુસ્નાનના લાભ

જૂની કબજિયાત હોય, જાતીય નબળાઈ હોય, જઠર, કલેજુ (લિવર), આતરડા નબળાં પડી ગયા હોય, નપુસકપણુ હોય, હરસ થયા હોય પ્રદર, અનિયમિત માસિક, ભગજ અને ફેફસામા વિજાતીય દ્રવ્ય જામી ગયા હોય આતરડામા સોજો તેમ જ ચાદા પડ્યા હોય, લોહીની ગતિ મદ હોય, માથામા દર્દ થતુ હોય, મગજ ભારે લાગતુ હોય, ભૂખ ન લાગતી હોય, ગૅસ થતો હોય, જ્ઞાન તતુઓ નબળા હોય, રજોદર્શન વખતે રક્ત ઓછુ વહેતુ હોય તેમ જ પુષ્કળ લોહી પડતું હોય વગેરે જાતની ફરિયાદો ઠડા પાણીનુ પેડુસ્નાન કરવાથી ઓછી થાય છે થોડા મહિના સુધી આ ક્રિયા કરવાથી કામ માટે શરીર નીરોગી બને છે અને પછી દવા પીવાની જરૂર રહેતી નથી

નવશેકા પાણીનુ પેડુસ્નાન

સ્ત્રીઓના દર્દમા નવશેકા પાણીનું પેડુસ્નાન ખૂબ જ મહત્ત્વનું છે રજોદર્શન વખતે બહુ પીડા થતી હોય, તેમ જ બીજી તકલીફ પડતી હોય ત્યારે ૨૦થી ૨૫ મિનિટ સાધારણ ગરમ પાણીનું પેડુ-સ્નાન કરવાથી ઘણો આરામ મળે છે પથરી તેમ જ આતરડામા થતા અસહ્ય દર્દ માટે ઉપર મુજબ સમય યોગ્ય ગણાય, વધારે સમય લેવાથી લાભને બદલે નુકસાન થવા સભવ છે પેશાબ બધ થાય ત્યારે ગરમ પાણીમા બેસાડવાથી પેશાબ છૂટે છે

આ સ્નાનથી સાજા થયેલા દરદીઓમાંથી બે દરદીઓના કિસ્સા અહીં રજૂ થાય છે

[૧]

નવનીતરામને એક દિવસે અચાનક પેશાબ બંધ થઈ ગયો આખો દિવસ પેશાબ ન આવ્યો સમય જાય તેમ પેડુમાં પીડા વધતી જતી હતી દરદી આગી રીતે પીડાતો હતો એટલામાં એક જાણકાર ભાઈએ સલાહ આપી કે સહન થાય તેવા ગરમ પાણીથી ભરેલ પહોળા અને લાંબા વાસણમાં નવનીતરામને બેસાડીએ તો દુઃખ ઓછું થશે, અને પેશાબ થશે ઘરના માણસોને આ સાદી સલાહ ગમી ગઈ અને તરત જ ગરમ પાણી કરીને દરદીને ગરમ પાણીના વાસણમાં બેસાડ્યો, તેમ જ પેડુના ભાગને અને મૂત્રાશયના ભાગને ધીરેથી ચોળવાનું શરૂ કર્યું પાણી જેમ ઠંડું થાય તેમ નવું ગરમ પાણી ઉમેરતા ગયા ૧૫થી ૨૦ મિનિટ થઈ ત્યાં તો દરદીએ કહ્યું કે મને પેશાબ કરવા માટે જવા દો હવે રહી શકાતું નથી અને દરદી પેશાબ કરવા ગયો અને પેશાબ પુષ્કળ પ્રમાણમાં આવ્યો, દર્દ શાંત થયું અને બધાએ તેના સલાહકાર ભાઈનો અંતઃકરણપૂર્વક આભાર માન્યો

આ જાતના પેશાબના રોગોમાં કોઈ કોઈ વખત આ રીતે સ્નાનની અસર એક કલાકથી બે કલાકે પણ થાય છે

[૨]

નીલકંઠની આંખોમાં બળતરા તથા હાથપગ અને કેડમાં કળતર અને દુખાવો રહ્યા કરતા હતા પેટ સખત અને થોડું ઉપસેલું રહેતું હતું શરીરમાં સુસ્તી અને ભારેપણું લાગતું ભૂખ લાગતી, પણ તે ભૂખ સાચી તેમ જ મીઠી નહોતી-સાવ કૃત્રિમ ડાક્ટરોએ આ રોગને કબજિયાત અને નોકરીની ઉગ્રતા તરીકે ઓળખાવ્યો હતો

નીનકે જુલાબો, દવાઓ અને બીજા ઉપચારો કરવામાં બાકી નહોતી રાખી આમ હોવા છતાં એને તંદુરસ્તી ન મળી. છેલ્લાં આઠેક વરસ થયાં કબજિયાતને હાંકી કાઢવા માટે એ તનતોડ મહેનત કરતો હતો હાલમાં તેની ઉંમર ૩૯ વરસની ગણાય.

નીનક સાહિત્યનો શોખીન, ઑફિસેથી ઘેર આવતાં ટ્રેન, ટ્રામ, બસમાં તેનું પુસ્તકોનું વાચન ચાલુ જ હોય. વાચનમાં વિવિધતા જાળવવા માટે નવલકથાઓ નવલિકાઓ, કાવ્યો, ડિટેક્ટિવ સાહિત્ય અને નિસર્ગોપચાર આરોગ્ય વગેરે પ્રકારનું વાચન એ વાચતો

આવા વિશાળ વાચનમાંથી તેણે પોતાનું આરોગ્ય કેમ સચવાય એ વિષે પુષ્કળ પ્રમાણમાં સાહિત્ય વાંચ્યું આરોગ્ય વિષે જ્ઞાન આપનાર પુસ્તકોમાંથી તેણે શોધી કાઢ્યું કે ટબ-બાથ અને હીપ-બાથ (પેડુસ્નાન) લેવાથી કબજિયાત લોહીની ગરમી સાંધાઓનું દુખવું વગેરે મટાડી શકાય છે

બસ નીનક બજારમાંથી પેડુસ્નાન લેવાનું ટબ ખરીદી લાવ્યો અને બીજે દિવસે સવારે માહિતી મુજબ ઠંડા પાણીથી હીપ-બાથ (પેડુસ્નાન) લેવાનું શરૂ કર્યું આમ બરાબર દોઢ મહિનો સવારસાંજ હીપ-બાથ (પેડુસ્નાન)નો શ્રદ્ધા અને ઉત્સાહ પૂર્વક પ્રયોગ કર્યો અને તેણે શુભ પરિણામ મેળવ્યું શરીરમાં અનેક પ્રકારની જે નાનીમોટી તકલીફો હતી તે બધી આપોઆપ ગઈ કબજિયાત અને લોહીની કૃત્રિમ ગરમી જડમૂળથી નાશ પામી

આજે તેની સ્થિતિ એ થઈ ગઈ છે કે હીપ-બાથ (પેડુસ્નાન) લીધા વગર સવારે ઊઠતાંની સાથે એને કુદરતી શૌચ માટે જવું પડે છે સાંજે પણ દસ્ત આવે છે આટલું સુંદર પરિણામ આવવાથી પીડાતા આજુબાજુના પાડોશીઓએ પણ હીપ-બાથ (પેડુસ્નાન) નો પ્રયોગ અજમાવવા માંડ્યો છે

ઠંડા પાણીનું સ્નાન લેનાર માટે

(૧) પેડુસ્નાન લેતી વખતે હાથ અને પગ બહાર રાખવા અને શરીરના ભાગને તેમ જ પગને ઠંડું પાણી ન લાગે તેની કાળજી રાખવી. બીજા ભાગોને પાણીનો સ્પર્શ થવાથી પૂરતો લાભ મેળવી શકાતો નથી.

(૨) જેની લોહીની નસો સખત થઇ ગઈ હોય તેમણે ઠંડા પાણીનું પેડુસ્નાન ન-લેવું, કારણકે ઠંડા પાણીનું પેડુસ્નાન લેવાથી વધારે પડતું લોહી મગજ તરફ દોડી જાય તો ક્યારેક નસ ફાટી જવાનો પણ ભય રહે છે.

(૩) ઠંડા પાણીમાં એકદમ ન બેસતાં ધીરેથી બેસવું, અથવા-ટબમાં બેસતાં પહેલાં પેડુ ઉપર ભીનો ટુવાલ ફેરવવો જેથી શરીર નકામી ધ્રુજારીમાંથી બચી જાય.

સ્નાન વખતે ઠંડક લાગતી હોય તો ખુરસી રાખીને ગરમ કામળો આખા શરીર પર રાખવો. પાણીમાં ન ભિંજાય તેની કાળજી રાખવી.

સ્નાન વખતે પેડુ ઉપર ટુવાલ ઘસતાં ઘસતાં ચામડી છોલાઈ ન જાય એ ધ્યાન રાખવું.

(૪) હઠીલી કબજિયાતવાળા એ દિવસમાં બે વાર પેડુસ્નાન લેવું.

(૫) ઠંડી તેમ જ ચોમાસાની ઋતુમાં પહેરણ પહેરીને પેડુનો ભાગ ખુલ્લો રહે તેવી રીતે સ્નાન કરવું.

(૬) કેટલીક વખત નબળા માણસો પેડુસ્નાન લેતા હોય છે ત્યારે પગનાં તળિયાં ઠંડાં પડી જાય છે. આ વખતે પગમાં મોજાં અથવા ગરમ કપડું કે કોરો ટુવાલ પગે વીંટાળી રાખવો.

(૭) કેટલાક માણસને પેડુસ્નાન લેવાથી વધારે પ્રમાણમાં મૂત્ર આવે છે, દસ્ત થાય છે અથવા બીજી ફરિયાદો જન્મે છે. આવે

વખતે ગભગવુ નહિ, કારણકે કુદરતને નિયમ છે કે શરીરમા જે કઈ જૂનો કચરો હોય તેને બહાર કાઢીને શરીરને સાફ રાખવુ આથી શરીરમાહેની કૃત્રિમ ગરમી પાણી ચૂસી લે છે અને એથી મળમૂત્ર વધારે પ્રમાણમા છૂટે છે

(૮) જ્યા સુધી તમારુ દર્દ મટી ન જાય ત્યા સુધી દિવસમા બે વખત સવારસાજ પેડુસ્નાન લેવુ તબિયત સારી થાય ત્યાર બાદ એ ટેવ ઓછી કરી નાખવી

(૯) પેડુસ્નાન લેતા પહેલા કુદરતી શૌચક્રિયાની ઇચ્છા થાય તો એ પતાવ્યા પછી પેડુસ્નાન લેવુ

(૧૦) નબળા માણસોએ વધારે વખત પેડુસ્નાન કરવુ નહિ

(૧૧) પેડુસ્નાન વખતે પુસ્તકો વાચવા નહિ અથવા કોઈ પણ પ્રકારના મગજને ઉશ્કેરી મૂકે એવા વિચારો કરવા નહિ. મનને શાત રાખવુ

(૧૨) પેડુસ્નાન લીધા પછી એકાદ કલાકે ભોજન કરી શકાય. અને ભોજન લીધા પછી ચાર કલાક બાદ સ્નાન લેવાય

(૧૩) નિયમિતપણે નક્કી તેમ જ ચોક્કસ સમયે પેડુસ્નાન લેવુ પેડુસ્નાન લીધા પછી પાચ મિનિટ પછી આખા શરીરે સ્નાન કરી શકાય, અથવા ૧૫થી ૨૦ મિનિટ પછી સ્નાન લેવાય. સ્નાન પછી શરીરમા ગરમી આવે એટલી સામાન્ય કસરત કરવી અથવા ચાલવુ. આ બધુ ન બની શકે તેમ હોય તો શરીરને સારી પેઠે હાથ વડે ઘસીને ગરમી ઉત્પન્ન કરવી જરૂરી ગણાય. જો એમ ન થાય તો ક્રિયાની અસર યોગ્ય રીતે નથી થતી

(૧૪) નબળા માણસોએ એનિમા લીધા પછી અર્ધા કે પોણાથી એક કલાકે પેડુસ્નાન કરવુ

નબળા માણસે પેડુસ્નાન માટે બીજાની મદદ લેવી.

(૧૫) બહેનોને રજોદર્શનને સમયે વધારે પડતું લોહી વહેતું હોય તો નર્સ પાસે તપાસ કરાવીને નિર્ણય કરાવી લેવો કે જે રક્ત વધારે પડતું વહે છે તે ગરમીને લીધે છે કે બીજાં કારણોને અંગે. જો ગરમીને અંગે લોહી વધારે પડતું વહેતું હોય તો ઠંડા પાણીનું પેડુસ્નાન કરાવવું અને ઠંડીને લીધે હોય તો ગરમ પાણીનું સ્નાન લેવું.

ગરમ પાણીથી અશક્તિ ન આવે માટે માફકસર સ્નાન લેવાનું એ લક્ષમાં રાખવું. ગરમ પાણીથી પેડુસ્નાન લીધા પછી ઠંડા પાણીથી પેડુસ્નાન લેવું.

ગરમ પાણીનું પેડુસ્નાન લેતી વખતે ગરદનના ભાગ પર તેમ જ માથા ઉપર ઠંડા પાણીમાં પલાળીને ટુવાલ રાખવો. જેથી ચક્કર નહિ આવે. (ગરમ પાણીથી પેડુસ્નાન કરતી વખતે કેટલીક વખત માથામાં ચક્કર આવે છે.)

શરીરમાંહે અનેક પ્રકારનાં ઝેરી દ્રવ્યોનો જથ્થો સમાયેલ હોય છે. એ વિજાતીય દ્રવ્યોને ધોવા માટે પેડુસ્નાનની ક્રિયા ઉત્તમ મનાય છે. દવા, ઈન્જેકશનો તેમ જ બીજા ઉપચારો કરીને થાકી ગયેલ દરદી માટે આ પેડુસ્નાન (હીપબાથઃ ટબબાથ) મહાન આશીર્વાદરૂપ થઈ પડશે. સૌ કોઇ આ પ્રયોગ બુદ્ધિપૂર્વક અજમાવીને ઘસાઈ ગયેલી પ્રાણશક્તિ, ભાંગી ગયેલું શરીર અને ઓસરી ગયેલ સ્ફૂર્તિ ફરી વાર મેળવવા ભાગ્યશાળી બને.

★

૪

વરાળસ્નાન—૧

(ફુલ સ્ટીમ-બાથ)

આપણા શરીરમાં જ્યારે અનેક પ્રકારનાં ઝેરો એકઠાં થાય છે ત્યારે જુદા જુદા રોગો ફાટી નીકળે છે. આ રોગોને હાંકી કાઢવા માટે વિવિધ પ્રકારનાં સ્નાનોની શોધો થઈ છે, જેમાં વરાળસ્નાનના લાભો બીજાં સ્નાનો કરતાં થોડેઘણે અંશે ઓછા ગણાય છે, છતાં આ સ્નાનનું મહત્ત્વ ઓછું આંકાતું નથી. વરાળસ્નાન દ્વારા શરીર માંહેના ગંદાં તેમ જ મહાન ઝેરી તત્ત્વો પરસેવા વાટે બહાર નીકળે છે, પરિણામે શરીર સ્વચ્છ અને સ્ફૂર્તિલું બને છે. દરદી રોગની નાગચૂડમાંથી છૂટે છે. ચામડીનું જીવન વધે છે. આમ વરાળના પ્રયોગોથી અનેક નાનાંમોટાં દર્દો સારાં થાય છે જ.

વરાળ લેવાની રીત

ચિત્રમાં બતાવ્યા મુજબ એક ઓરડામાં બારીબારણાં બંધ કરીને નેતરની ખુરસી પર બેસવું. પછી ગરમ પાણીનું વરાળ—નીકળતું તપેલું ટેબલ અથવા પાટલા પર મૂકવું. ત્યાર બાદ ચિત્રમાં

દેખાય છે એવી રીતે ગરમ કામળો ચારે તરફ આખા શરીરે ઓઢી લેવો. એક હાથ વડે કામળાને ટેકાવી રાખવો. વરાળ બહાર ન નીકળી જાય એની કાળજી રાખવી. પછી બને આંખો બંધ રાખીને વરાળ લેવાનું શરૂ કરો. વરાળ જોરદાર હોય તો થોડી વારમાં આખા શરીરે પરસેવો નીતરવા માંડે છે. પૂરતા પ્રમાણમાં પરસેવો ટપકવા માંડે એટલે વરાળ લેવી બંધ કરવી.

વધારે પ્રમાણમાં વરાળ લેવી હોય તો સગડી સળગાવીને તેના ઉપર પાણીથી ભરેલ તપેલું મૂકવું, જેથી વરાળ સારા પ્રમાણમાં તૈયાર



થશે. આ પ્રયોગમાં ગફલત રાખવામાં આવે તો માણસ દાઝી જાય છે.

વરાળ લેવાની રીત

લાકડાની એક કેબિનેટ, એમાં એક નાનું ટેબલ અથવા નેતરથી ભરેલ ખુરસી રહી શકે એટલી મોટી બનાવવી. પછી એમાં માણસને ગરદનથી ઉપરનો ભાગ બહાર રહે એવી રીતે બેસાડવો. કેબિનેટનાં

આગળના બારણા બંધ રાખવા. ટબ્બિનેટની બનાવટ એવી હોવી જોઈએ કે તેમાંથી થોડી પણ વરાળ બહાર નીકળે નહિ

આટલુ કર્યા બાદ ગરમ પાણીથી અર્ધું ભરેલ બંધ મોઢાવાળુ કીટલીના આકારનુ એક વાસણ અગરના પ્રાઈમસ અથવા ધુમાડો ન થાય એવા ચૂલા ઉપર મૂકવુ વાસણમા જે નળી હોય તેમા રબરની લાંબી નળી બેસાડવી. પછી એ નળીને કેબિનેટના તળિયાની બાજુમા થોડે ઊંચે જે ગોળ છેદ હોય તેમા ગોઠવવી નળીમાથી નીકળતી વરાળ સીધી શરીર પર ન આવે તે ખાસ ધ્યાનમા રાખવુ. વરાળ ફરતી ફરતી શરીરને સ્પર્શવી જોઈએ.

વરાળ લેતી વખતે બંને પગ એક નાના પાટલા પર રાખવા, જેથી વરાળથી દાઝી જવાની ધાસ્તી નહિ રહે

ઉપર મુજબ વરાળ લેવાથી શરીરે ઝડપી અને સહેલાઈથી પરસેવો છૂટવા માંડે છે

આ પ્રકારનુ વરાળસ્નાન આખા શરીરે લેવાથી શરીરમાથી પરસેવા વાટે ઝેર બહાર જાય છે, જેથી લોહી ઝડપી ગતિથી ફરે છે અને શરીર સ્વચ્છ અને સ્ફૂર્તિવાળુ બને છે

થોડાક અગત્યના નિયમો

(૧) આખા શરીરનું વરાળસ્નાન લેવા માટે સવાર તેમ જ સાંજનો સમય વધારે અનુકૂળ ગણાય છે

(૨) વરાળસ્નાન કર્યા પછી તરત જ ઠંડા પાણીથી સ્નાન કરી લેવુ જોઈએ જો ઠંડા પાણીથી સ્નાન કરવાની શક્તિ ન હોય તો ઠંડા પાણીમા ટુવાલ પલાળીને નીચોવી નાખવો અને પછી એ ટુવાલ વડે આખા શરીરને સાફ કરવુ

(૩) પાતળા તેમ જ નબળા બાંધાવાળા માણસે વરાળસ્નાન

લેતાં લેતા ચક્કર આવે તો સમજવુ કે વધારે પડતુ સ્નાન થયુ છે તો તરત ઠંડા પાણીથી સ્નાન કરી લેવુ

(૪) બ્લડપ્રેશર, હૃદયરોગ, પાડુરોગ અને ક્ષયરોગવાળાએ વરાળસ્નાન કદી લેવુ નહિ

(૫) ભોજન કર્યા પછી તરત વરાળસ્નાન ન લેવુ વરાળ-સ્નાન પછી લગભગ એકાદ કલાકે ભોજન લેવુ

(૬) ચરબી ઓગાળવા માટે વરાળસ્નાન બહુ જ મહત્ત્વનો ભાગ ભજવે છે તદુરસ્ત માણસે પદર દિવસે કે મહિને એક વાર વરાળસ્નાન લેવુ

(૭) ચરબીવાળાએ અથવા તદુરસ્ત માણસે વરાળસ્નાન લેતા પહેલા ઠડુ પાણી પીવુ જેથી ગરમી ઓછી થશે અને પર-સેવો વધારે પ્રમાણમા છૂટશે

(૮) સાપ તેમ જ ઝેરી જાનવર કરડી ગયુ હોય, જતુ ડખ મારી ગયુ હોય ત્યારે લોહીમા ઝેર પ્રસરી જાય છે, આ સમયે દર્દીને વરાળસ્નાન આપવાથી શરીરમાથી પરસેવા દ્વારા ઝેર બહાર નીકળવાથી દરદીની જિદગી બચી જાય છે

(૯) વરાળસ્નાન લેવાનુ જે વાસણ હોય તેમા અર્ધું પાણી ભરવુ આખુ વાસણ પાણીથી કદી ભરવુ નહિ, કારણ કે વાસણમા અર્ધાથી વધારે પાણી ભરવામા આવે તો પાણી ઊછળીને વરાળ સાથે બહાર આવે છે, જેથી વરાળ લેનાર દાઝી જાય છે

(૧૦) વરાળસ્નાનના પાણીમા નીમક (મીઠુ) કે કડવો લીમડો પણ નાખી શકાય

(૧૧) વરાળસ્નાન દરરોજ ન લેવુ એકાતરે લઇ શકાય દરરોજ વરાળસ્નાન લેવાથી શરીરમા અશક્તિ આવે છે, લોહી

અને ચામડી ફિક્કી પડે છે. વધારે પડતી ચરબી ઓછી કરવી હોય તો દરરોજ વરાળસ્નાન લઈ શકાય. બીજે મહિને એકાંતરે વરાળ-સ્નાન લેવું. જરૂર હોય તો જ વરાળસ્નાન કરવું. ટેવ તરીકે તેમ જ શોખની ખાતર દરરોજ વરાળસ્નાન ન લેવું.

(૧૨) સામાન્ય રીતે વરાળસ્નાન લેવા માટેનો સમય પાંચ મિનિટથી ત્રીસ-પાંત્રીસ મિનિટ સુધીનો ગણાય, આમ હોવા છતાં વરાળ ધીમી હોય તો વધારે સમય લેવામાં આવે તો નુકસાન નથી.

આ બધા પછી વરાળ લેનારની શારીરિક સ્થિતિ મુજબ વરાળ લેવી એ સલામતી ભરેલો માર્ગ ગણાય.

જેમ શરીરમાં ઝેરનું પ્રમાણ વધારે તેમ પરસેવો વધારે છૂટે છે.

ઉપર બતાવેલ નિયમો આખા શરીરે વરાળસ્નાન લેનાર માટે છે. વરાળસ્નાન લેતી વખતે કાળજીપૂર્વક નિયમોને નજર સામે રાખવાથી વરાળસ્નાનની મઝા જળવાશે અને ધાર્યું પરિણામ લાવી શકાશે.



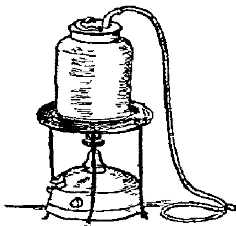
૫
વરાળસ્નાન–૨

(લોકલ સ્ટીમ-બાથ)

આ વરાળસ્નાન તદ્દન જુદી રીતે લેવાનુ છે શરીરના કોઈ પણ ભાગમા દરદ હોય, સોજો હોય, શરીરનો અમુક ભાગ ઝલાઈ ગયો હોય દાતમા પીડા થતી હોય, અવાળુ સૂજી ગયા હોય, સાધાઓમા દુખાવો હોય, અનાજ બેસી ગયો, શરદી થઇ હોય, નાક બાઝી ગયુ હોય વગેરેમા આ (લોકલ સ્ટીમ-બાથ) વરાળસ્નાન તાત્કાલિક સુદર પરિણામ લાવે છે

ચિત્રમા બતાવ્યા મુજબ પેચવાળી બરણી હોય અથવા બધ મોઢાનુ વાસણ હોય તેના ઉપરના ભાગમા કીટલીની નળી જેવી લાબી નળી કસારા પાસે ચોડાવી લેવી ત્યાર પછી બરણીમા અર્ધા ભાગનુ પાણી ભરવુ ત્યાર બાદ સળગતા પ્રાયમસ અથવા ચૂલા ઉપર બરણીને મૂકવી થોડીવારમા વરાળ નીકળવા માડશે. પછી એનિમામા ઉપયોગમા આવતી રબરની નળી જેવી નળી બરણીની ઉપર ચોડા-

વરાળસ્નાન લેવાની રીત



વેલ નળી સાથે બેસાડવી. વરાળ નીકળવા રબરની નળીના છેડાને રૂવાલથી પકડીને દરદીને જ્યાં દર્દ થતું હોય ત્યાં ધીરે ધીરે દૂર રાખીને સહન થાય તેવી રીતે ફેરવી વરાળ આપવી. કેટલીક વખત નળીમાંથી પાણી ઊડે છે એટલા માટે દૂરથી વરાળ લેવી. આટલું યાદ રાખવાનું ભૂલવું નહિ.

કેટલાક અનુભવો

અવાજ બેસી જવો

કિશોર પોતાના શરીર પાછળ બહુ જ કાળજી રાખતો. શરીરને સ્વચ્છ અને નીરોગી રાખવા માટે દરરોજ વ્યાયામ કરતો, નિયમિત ભોજન લેતો, ખોરાકમાં સત્ત્વવાળા પદાર્થોને મહત્ત્વ આપતો, બહારની નુકસાન થાય તેવી વસ્તુઓ કદી લેતો નહિ. ઉધરસ કે શરદી એને ભાગ્યે જ થતાં. તીખા, તળેલા, ઠંડા પદાર્થોને એ ઝેર તરીકે માનતો. આટલી ચીવટ રાખવા છતાં એક સવારે કિશોર ઊંઘમાંથી જાગ્રત થયો ત્યારે એનો અવાજ એને સાવ બેસી ગયેલો જણાયો.

એ થોડુક પણ બોલી શકતો નહોતો, જાણે કેમ કોઈએ એને સિંદૂર ઘૂંટીને પાયો હોય! કિશોર ગભરાયો. આમ એકાએક શા માટે બન્યુ! શોધખોળને અંતે જણાયું કે રાત્રે સૂતી વખતે તેની પથારી બારણાની મધ્યમાં હતી ઉપરાંત આખી રાત ઠંડા પવનનાં ઝાપટાં એના ઉઘાડા શરીરને લાગતાં હતાં. પરિણામે ઠંડી લાગવાથી અવાજ બેસી ગયો. એને કોઈની સાથે વાતચીત કરવામાં પાગવાર મુશ્કેલી નડવા માંડી. સૌએ એને સલાહ આપી કે ડૉકટરને ત્યાં જા, ગળામાં કંઈક દવા લગાડવાથી તરત આરામ મળી જશે. પણ કિશોરને કુદરતી ઉપચારોમાં રસ અને શ્રદ્ધા હોવાથી સૌની સલાહની અવગણના કરી તેણે દિવસમા ત્રણ વાર મીઠાના પાણીના કોગળા કર્યા. છતાં ખાસ અવાજ ઊઘડ્યો નહિ દિવસભર એને ફરજિયાત મૌન ગખવુ પડ્યુ.

બીજે દિવસે નિસર્ગોપચારનુ (લોકલ સ્ટીમ–બાથ) વરાળસ્નાન લેવુ તેણે શરૂ કર્યું પિત્તળની બરણીમા અર્ધું પાણી ભરી, તેમા થોડુ મીઠુ (Salt) નાખી બરણીનું ઉપરનુ ઢાકણ એણે બંધ કર્યું. ત્યારબાદ બરણીને સળગતા પ્રાઈમસ પર ગોઠવી. પાણી આધણ જેવું થયુ વરાળ નીકળવા માડી. માથા ઉપર કિશોરે ચાદર ઓઢી આખો બંધ રાખી મોઢુ ઉઘાડીને હવા પીતા હોઈએ એમ વરાળ પીવી શરૂ કરી લગભગ પંદર મિનિટ આ પ્રયોગ એણે કર્યો પણ ખાસ અસર ન દેખાણી વળી પાછી બપોરે વરાળ લીધી તો કંઈક ફેર દેખાયો. આથી એનો ઉત્સાહ અને આશા વધ્યા અને સાજે ત્રીજી વખત વરાળ લીધી. અવાજ સાધારણ ખોલડ્યો ધીરેથી વાતચીત કરવા જેવુ પરિણામ આવ્યુ સાથે સાથે ગરમ પાણીમા મીઠુ (Salt) મેળવીને કોગળા કરવાનુ પણ એણે ચાલુ રાખ્યુ.

બીજે દિવસે પણ ઉપર મુજબ વરાળ અને મીઠાના પાણીના પ્રયોગો ચાલુ રાખ્યા, અને સૌના આશ્ચર્ય વચ્ચે કિશોરનો અવાજ સંપૂર્ણ ખૂલી ગયો. આગળની માફક ચોખ્ખો અને મધુર અવાજ

ચાલુ થયો. વરાળની આટલી સુંદર અસર થાય છે એ કિશોરના પ્રયોગ પછી સૌ કોઈ જાણી શક્યું.

ખોરાકમાં : પ્રયોગ દરમિયાન કિશોર ગરમ પાણીમાં મોસંબીનો રસ મેળવીને લેતો હતો. દૂધ, ખીચડી, બાફેલાં શાક, બાજરાનો રોટલો વગેરે લેવાતું હતું.

દાઢનો દુખાવો અને સોજો

ભોગીલાલને દાઢનો દુખાવો અવારનવાર રહ્યા કરતો હતો, કારણકે એની દાઢ સડી ગઇ હતી. જ્યારે દાઢમાં કચરો ભરાઈને પીડા થાય ત્યારે એનું દુઃખ જોયું ન જાય એવું જણાતું. ખોરાક લઈ શકાય નહિ, ગભરામણ થાય, પીડાને લીધે મોઢું આખું સુજી ગયું. ટૂંકામાં ઓળખી ન શકાય એવી એની મુખાકૃતિ થઈ ગઈ. સાથે સાથે તાવ પણ સખત આવવો શરૂ થયો. તાવને સહન કરી શકાય પણ દાઢની પીડા થતી હતી તે કેમેય કરીને સહન નહોતી થતી. પ્રયોગોમાં ગરમ પાણીનો શેક કર્યો. મીઠાવાળા ગરમ પાણીના કોગળા કર્યા. દાઢમાં કપૂર ભર્યું. લવિંગ–તજના અર્કનાં પોતાં મૂક્યાં. ફુલાવેલ ફટકડીના કોગળા કર્યા. પણ એકેય ઉપચારે અસર ન કરી. હવે શું કરવું? એકેએક પ્રયોગ થઈ ચૂક્યો હતો, કોઈ પણ પ્રયોગ બાકી નહોતો રહ્યો.

એક ઓળખીતા અને અનુભવી ડૉક્ટરને ઘેર બોલાવ્યો. એ પણ ભોગીલાલની મુખાકૃતિ અને તાવ જોઇને આશ્ચર્ય પામ્યા. એણે પોતાના પ્રયોગો અજમાવ્યા. ઈંજેક્શન–દવા એને આપ્યાં. બે દિવસ થયા પણ ખાસ અસર ન દેખાઈ.

ભોગીલાલે ડૉક્ટરને કહ્યું કે આપણે દાંતના નિષ્ણાતોને ઘેર બોલાવીએ તો કેમ? ડૉક્ટરે હા પાડી. દાંતના નિષ્ણાતો આવ્યા. ત્રણેય ડૉક્ટરો મળ્યા. ચર્ચા કરી. ત્યાર બાદ તેઓએ પ્રયોગ શરૂ કર્યો.

ત્રણ દિવસ વીતી ગયા કોઈ પણ પ્રકારનો ફાયદો થયો નહિ. ડૉક્ટરોએ કહ્યું, "કેસ અટપટો અને ગભીર છે કાળજી બરાબર નહિ રખાય તો નવુ દર્દ થવા સભવ છે ગળામા જો દર્દ ઊતરી જાય તો પરુ વગેરે થાય અને દરદીનુ જીવન જોખમમા આવી પડે અમે તો સલાહ આપીએ છીએ કે ઑપરેશન વગર આ દર્દ કોઈ પણ રીતે સારુ થાય તેમ નથી " આમ કહીને ડૉક્ટરો છૂટા પડ્યા

ભોગીલાલની મૂઝવણ વધી ગઈ ઑપરેશન સિવાય જો બીજો કોઈ માર્ગ હોય તો તે અજમાવવાની એમની ઇચ્છા હતી

પછી બોલાવ્યા નિસર્ગોપચાર-પદ્ધતિથી સારવાર કરનાર ડૉક્ટરોને ચાર-પાચ ડૉક્ટરો ભેગા થયા નિસર્ગોપચારનુ શાસ્ત્ર એવુ છે કે રોગો અનેક પણ ઉપાય બહુ જ થોડા-તેમા દવાને તો સ્થાન શેનુ હોય !

દરેક ડૉક્ટરનો એક જ મત આ તો દરદીને એનિમા આપવો, પછી વરાળનો શેક અને ખોરાકમા ફળરસો અને દૂધ આપવુ

ભોગીલાલને એનિમા આપવાથી જૂનો ગધાતો મળ સાફ થઈ ગયો અને આતરડાની ગરમી શમી ગઈ પછી સોજો અને દુખાવો હતો તે જગાએ (લોકલ સ્ટીમ) વરાળનો શેક કર્યો શેક ધીરેથી, સહન થાય તેવી રીતે કરવામા આવતો હતો આવી રીતે દિવસમા ત્રણ વખત શેક થયો સોજો ઊતરવો શરૂ થયો દુખાવો હળવો બન્યો ત્રણ દિવસની સારવાર બાદ દાઢનો દુખાવો, મુખ પરનો સોજો, તાવ વગેરે ચાલ્યા ગયા ચોથે દિવસે ભોગીલાલની તબિયત તદ્દન સુધરી ગઈ એક બિનખર્ચાળ અને સાદા ઇલાજે ભોગીલાલને પરેશાનીમાથી બચાવી લીધા

પગનાં સાંધાનો તેમ જ કેડનો દુખાવો

માધવલાલ શેઠને ઉમ્મર ત્રણ વરસ થયા પગના ઢીચણના સાધાનો તેમ જ કેડનો દુખાવો રહ્યા કરતો હતો આ દુખાવો

થવાનાં અનેક કારણોમાં દિવસના ભાગમાં એક જ જગા પર કલાકો સુધી બેસી રહેવાનું એક કારણ પણ હતું. પેઢીમાં સૌથી મોટા ભાગીદાર એટલે સૌને સલાહ આપવાનું વ્યવસ્થા કરવાનું તેમ જ બહારગામથી આવતા સંખ્યાબંધ પત્રોના ઉત્તર આપવા વગેરે પ્રકારનાં કામનું દબાણ ખૂબ જ રહેતું. શરૂઆતમાં તો કામ કરવાના ઉત્સાહમાં એમને પેશાબ કરવાની તેમ જ પાણી પીવાની ફુરસદ નહોતી મળતી. કલાકો સુધી આ કુદરતી હાજતને એ રોકી રાખતા. એકાદ વરસ ઉપર મુજબ ચાલ્યું, પરિણામે અપચો, કબજિયાત, પેશાબમાં બળતરા, સુસ્તી, પગના સાંધાઓમાં તેમ જ કેડમાં દુખાવો વગેરે નાના પ્રકારની ફરિયાદો ઉત્પન્ન થઈ. આ સ્થિતિમાં બીજું એકાદ વરસ પસાર થઈ ગયું. નાના અને સાદા ઘરગથ્થુ ઉપચારો કર્યા, પણ ખાસ રાહત ન મળી.

પછી તો મોટા મોટા ડૉક્ટરોની મુલાકાતો લેવાની ગોઠવણ થઈ. ડૉક્ટરોએ ઇન્જેક્શનોનો કોર્સ બનાવ્યો અને એ કોર્સ પણ પૂરો કર્યો. વૈદ્ય-હકીમોની દવાઓ વગેરે લીધી પણ અસર પહોંચી નહિ દિવસે દિવસે પગના સાંધાઓમાં તેમ જ કેડમાં સખત દુખાવો થવા લાગ્યો. બેસી શકાય નહિ, ઊભા થાય ત્યારે બે માણસોના હાથ પકડીને ઊભા થવાય. આવી કરુણ સ્થિતિ જોઈને વૈદ્ય તેમ જ ડૉક્ટરોનો મત બંધાયો કે માધવલાલ શેઠને સૂકી હવામાં ગયો, જેથી આરામ થઈ જશે.

બીજે દિવસે માધવલાલ શેઠ તેમ જ નોકરો, કુટુંબી જનો વગેરે બહારગામ ઊપડી ગયાં. પૂરા બે મહિના વીત્યા તોપણ દર્દમાં કંઈ પણ ઘટાડો દેખાયો નહિ. દિવસે દિવસે કેસ બગડતો જતો હતો. સૌનાં મનમા બીક લાગવા માંડી કે પગ ખોટા તો નહિ પડે ને!

ગામડામાં બે મહિના રહીને માધવલાલ શેઠ કંટાળી ગયા. હવે શું કરવુ? સૌનો મત થયો કે શેઠને વળી પાછા શહેરમાં લઈ જવા, ત્યાં કંઈક ઈલાજ થઈ રહેશે.

શેઠ તેમ જ કાફલો શહેરમાં આવી પહોંચ્યો. દવા, ઈંજેક્શનો, વૈદો તેમ જ હકીમોની દવા—આમાંનું કંઈ શેઠના દર્દને લાગુ નહોતું પડતુ, એટલે હવે કંઈક ઈલાજ કરવો એમ સૌની ઇચ્છા થઈ.

શેઠના મુનીમને નિસર્ગોપચારનો સાધારણ શોખ, એટલે અવારનવાર 'ફિઝિકલ કલ્ચર,' 'નેચર્સ પાથ,' 'હેલ્થ ફોર ઑલ,' 'ધ ઇન્ડિયન નેચરોપાથ,' 'હેલ્થ' 'ગુડ હેલ્થ' વગેરે અંગ્રેજી માસિકોનુ અધ્યયન કરતા. આથી તેમને કુદરતી ઉપચારોમાં અખૂટ શ્રદ્ધા બેઠી હતી. મુનીમે માધવલાલ શેઠને નૈસર્ગિક સારવાર માટે સલાહ આપી. શેઠને મુનીમની વાત ગમી ગઈ. કારણકે એમને નૈસર્ગિક સારવાર એ તદ્દન નવા પ્રકારની સારવાર લાગી.

બીજે દિવસે એક અનુભવી નિસર્ગોપચારક ડાક્ટરને બોલાવીને સારવાર લેવી શરૂ કરી

ડોક્ટરે શેઠના ખોરાકમા મોસંબીનો રસ, ગરમ પાણી સાથે મેળવીને ખાટા લીંબુનો રસ, ઘઉંની થૂલી, લીલી શાકભાજીઓનો રસ તેમ જ લીલા શાકો, દૂધ, ખાટાં ફળોમા સતરા, પીચ, સફરજન વગેરે આપવુ શરૂ કર્યું. સાંજે ખોરાકમાં શેઠ ફક્ત દૂધ લેતાં. ઉપરાત સવારે એનિમા લઈને પેટ સાફ કરતા અને ત્યાર બાદ અર્ધો કલાકે વરાળ (લોકલ સ્ટીમ) આપીને દુખતા ભાગને ગરમ કરતા. પછી તરત દુખતા ભાગોને માલિશ કરતા અને પગના સાંધાઓને માફકસર કસરત આપતા આવી રીતની એકાદ મહિનાની સારવારથી પગના ઢીંચણમા તેમજ કરોડના સાંધામા થતા દુખાવામા સારી પેઠે આરામ દેખાયો. બીજા બે મહિના ઉપર મુજબની સારવાર ચાલુ રાખ-

વાથી ક્રમેક્રમે માથાના ભાગનો દુખાવો જતો રહ્યો અને માધવલાલ શેઠ લાંબા વખતના દુખમાંથી મુક્ત થયા અને કુદરતી ઉપચારો માટેની તેમની શ્રદ્ધામાં વધારો થયો.

નિસર્ગોપચાર એટલે ઊંટવૈદું એવો ભ્રમ કેટલેક ઠેકાણે ચાલી રહ્યો છે, પણ એ નર્યો ભ્રમ જ છે ઉપરના પ્રસંગોમાં દરદીઓને સાદા અને બિન-ખરચાળ ઈલાજોથી કેટલી ઝડપથી આરામ થયો એ આપણે જોયું ખોટા ભ્રમ કે ભ્રામક માન્યતાઓને આપણે તિલાંજલિ આપવી જોઈએ



પ્રયોગકથાઓ

કેટલાંક જીવલેણ દર્દોમાંથી ઊગરેલા દર્દીઓની આ સાચી પ્રયોગકથાઓ છે એમાં નિસર્ગોપચારનું સાફલ્ય દેખાય છે. પ્રશ્નોત્તરીમાં લેખકનું હૈયું બોલે છે, લેખોમાં લેખકની શ્રદ્ધા દેખાય છે, પણ આ કથાઓમાં લેખકના અનુભવોનો અર્ક છે.

૧

એકાવનમે વરસે નિસર્ગોપચારથી હું યુવાન બન્યો

રવિવારનો દિવસ હતો. 'આરોગ્યધામ'માં તા. ૧૧-૧-૪૨ની એ સવારે એક પાંચ ફૂટ અને નવ ઈંચની ઊંચાઈવાળો, પાતળા બાંધાનો, ફિક્કી આંખો, નિસ્તેજ ચહેરો, પીળી અને કરચલીવાળી ચામડી અને પહેલી નજરે પચોતેર વર્ષની ઉમર લાગે એવો એક આદમી દાખલ થયો.

એનું નામ મગનલાલ નાયક. આવા જઈફ અને રોગથી ઘેરાએલા દર્દીની આ સત્યકથા રજૂ કરવાની પાછળ એક જ ઇચ્છા રહ્યા કરી છે કે આ પ્રસંગ ઉપરથી આવડી મોટી ઉમરે પણ જુવાનને શરમાવે એવી શક્તિ અને કાર્યદક્ષતા પાછી મેળવી શકાય છે એની પ્રતીતિ થાય. દર્દીએ મને મોકલેલી હકીકત એમના જ શબ્દોમાં અહીં રજૂ કરું છું. એમની લખાવટમાં એક પ્રકારની સ્વસ્થતા છે. અતિશયોક્તિ ન આવે એની કાળજી એમણે રાખી છે. આ કથા કોઈક ને પણ પ્રેરણા આપશે એવી આશા સાથે અહીં મૂકું છું:—

નિસર્ગોપચારથી આરોગ્યપ્રાપ્તિ થવાના અનેક કિસ્સાઓ પૈકી મારો કેસ જુદી જ ભાત પાડે છે. હજારે નવસો ને નવાણું દર્દીઓ જાણતા જ હોતા નથી કે દવાદારૂ સિવાય દરદ મટી શકતું હશે. સામાન્ય દર્દીને આ વાત કલ્પનામાં જ આવતી નથી. એ તે માની જ શકતો નથી. દાક્તરો અને વૈદોએ આપેલાં ઔષધો સિવાય રોગ મટી શકતો નથી એવી સામાન્ય સમજ આખા જનસમૂહમાં ફેલાયેલી હોય છે. બુદ્ધિશાળી કહેવાતો વર્ગ પણ આ બાબતમાં તો તદ્દન અજ્ઞાની જ છે. વૈદો અને દાક્તરોના જ્યાં રાફડા ફાટ્યા હોય, અને મુંબઈ જેવાં શહેરોમાં જ્યાં પ્રત્યેક મકાનમાં એક એક દવાખાનું હોય ત્યાં દવાથી અલિપ્ત રહેવું એ અશક્ય નહિ તો મુશ્કેલ તો છે જ.


શ્રી. મગનલાલ નાયક
[સારવાર પહેલા]

આપણું અજ્ઞાન

દવાવાદના વાતાવરણથી અલિપ્ત રહ્યા પછી અને નિસર્ગોપચારનુ શરણુ લીધા પછી એ પદ્ધતિમ્ વપરાતાં સાધનોનો ઉપયોગ કેમ કરવો તે બાબતમાં પ્રવર્તતુ અજ્ઞાન એ નિસર્ગોપચાર–પદ્ધતિમા શ્રદ્ધા ધરાવનારાઓની બીજી મુશ્કેલી છે. સારા નિસર્ગોપચારકો જ જ્યાં ન હોય ત્યાં એ પદ્ધતિના નિષ્ણાતની સલાહ અને દોરવણી મેળવવાની ત્રીજી મુશ્કેલી

દરદીઓના માર્ગમાં ઊભી હોય છે અને આ બધું હોવા છતાં કુદરતી જીવન જીવવામાં જોઈતો માનસિક સંયમ અને પરિણામ લાવવાને જોઈતી ધીરજ, દઢતા અને મનોધૈર્યનો અભાવ એ સૌથી કેવળની પણ મોટી મુશ્કેલી છે આજના છીછરા અને ધાંધલિયા જમાનામાં રોગનું મૂળ તપાસવાની અને તેને જડમૂળથી દૂર કરવાની ભાગ્યે જ કોઈને ફુરસદ હોય છે શરીરના બગડેલા સંચાઓને કામચલાઉ થીગડાથી ચાલતા રાખવાની પ્રવૃત્તિ જ સર્વ ઠેકાણે આજે માલૂમ પડશે.

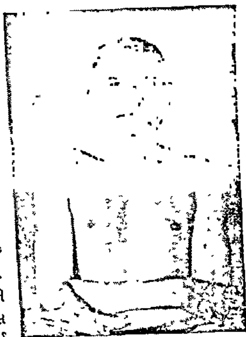
મારું સુકલકડી શરીર

મારું દર્દ ઘણું જૂનું હતું છેક બાલ્યકાળની શરૂઆતમાં જ અગિયાર માસ સુધી મરડાથી હું આજાર રહ્યો દરરોજ સંખ્યાબંધ ઝાડાઓ થતા મારા પિતાશ્રી મારે માટે અતિશય કાળજી રાખતા દેશીવિદેશી અનેક ઔષધિઓથી મારું પેટ ભરી દેવામાં આવ્યું અને આખરે એક સાધારણ વનસ્પતિની દવાથી રોગ દબાયો મટ્યો એમ તો હું પાછળના પરિણામથી કહી શકતો નથી એથી મને તાત્કાલિક શાંતિ થઈ, દરરોજ થતા ઝાડા મટ્યા, પણ આંતરડાં હમેશને માટે નબળાં પડ્યાં પાચનશક્તિ બગડી ગઈ અને કબજિયાતે હમેશનો પ્રવેશ કર્યો. આની અસર આખા શરીર ઉપર એ થઈ કે લોહીનો ભરાવો કદી થયો નહિ રહેણીકરણીનું ને ખાવાપીવાની નાની સરખી ભૂલોનું માઠું પરિણામ શરીર ઉપર આવવા લાગ્યું શરીર હમેશ સુકલકડી જ રહ્યું બંધકોષ અપચો, આમ—એવી એવી ઉપાધિઓ હમેશાં ચાલુ જ રહી. મુંબઈ આવ્યા પછી ગૅસ થવાનું પણ શરૂ થયેલું અને તે મગજને અસર કરે એટલા પ્રમાણમાં કેટલીક વખત થતો ટૂંકમાં ઘટી ગયેલી જીવનશક્તિનું પ્રમાણ અત્યાર સુધી હજી વધ્યું નહોતું

વિશિષ્ટ જાતનો કેસ

આટલું હોવા છતાં મારા દાખલામાં એક બહુ અગત્યની વસ્તુ

હતી, અને તે મારું નિસર્ગોપચારનું જ્ઞાન. સને ૧૯૧૨ની સાલથી એટલે મારી વીસ વર્ષની ઉમરથી જ, હુ સારા સારા નિસર્ગોપચારકોના સમાગમમા આવ્યો છું. જેઓએ આઠ–આઠ માસ સુધી સંપૂર્ણ ફળાહારી રહી પોતાની જીવનશક્તિ અદ્ભુત રીતે સુધારી હોય અને જેઓએ એક–એક માસના સગીન ઉપવાસો કરી શરીર શક્તિ અનુપમ રીતે નીરોગી બનાવી હોય એવાઓના સમાગમમાં આવવાનું અને તેમની પાસેથી નિસર્ગોપચારનુ પ્રાથમિક જ્ઞાન મેળવવાનું સદ્ભાગ્ય મને પ્રાપ્ત થયુ છે, પણ એ જ્ઞાન સંપૂર્ણ રીતે કૃતિમાં ઉતારવા જેટલુ મનોધૈર્ય બતાવી, ચાલતા આવેલ ચીલાથી જુદા પડી, એમાંથી ફાયદો ઉઠાવવા જેટલી હિંમત હુ કેળવી શક્યો નહોતો એ જ મારા કેસની એક વિશિષ્ટતા અને જ બાબતમા મારો કેસ અનેક દર્દીઓના કિસ્સાથી જુદી ભાત પાડે છે.



શ્રી. મગનલાલ નાયક

[સારવાર પછી]

મારો જ દોષ

નિસર્ગોપચારનુ જે જ્ઞાન મને મળેલું અને તેની શક્તિની શક્યતામાં મને જે શ્રદ્ધા અને વિશ્વાસ બેઠેલાં તેનાથી હુ સપૂર્ણ આરોગ્ય મેળવી શક્યો નહિ હોઉ તો એમાં મારો જ દોષ હતો. સપૂર્ણ આરોગ્ય નહિ મળ્યુ હોય તો અર્ધવટ ઉપયોગથી અર્ધવટ આરોગ્ય તો મળ્યુ છે જ. વખત–કવખતના એવા અધક-

ચરા ઉપયોગથી હું મારી જીવનશક્તિ અધકચરી રીતે ટકાવી પણ શક્યો છું, અને જ્યારે જ્યારે નિષ્ણાતની સલાહ અને દેખરેખ મળી છે અને સંપૂર્ણ પ્રયોગ કરવાની તક મળી છે ત્યારે ત્યારે નિસર્ગોપચારે પોતાનો પ્રભાવ બતાવ્યો છે અને તેનું ઉત્તમ પરિણામ પણ આવ્યું છે. આ પ્રયોગોના મારા જીવનમાં અનુભવાયેલા બે કિસ્સાઓ અહીં ટાંકું છું.

નવજીવન મળ્યું

સને ૧૯૨૯ની સાલમાં હું બહુ જ નબળો પડી ગયો હતો. મારું વજન માત્ર ૧૧૫ રતલ રહેલું. શરીર માત્ર હાડકાંનો માળો જ રહ્યું હતું. નિષ્ણાત સલાહકારની મારે જરૂર હતી. દવાઓમાં તો મને વિશ્વાસ જ નહોતો. તપાસ કરતાં મુંબઈમાં ડૉ. બી. પી. માદન તે વખતે પ્રેક્ટિસ કરતા હતા. તેઓ બર્નાર્ડ મેકફેડન મૅનેજના ગ્રેજ્યુએટ હતા. તેમણે મને ૭ માસ સુધી દૂધ ઉપર રાખેલો. તેથી મારું વજન ૧૫૫ રતલ થયેલું. શરીરશક્તિ પણ ઘણી જ સુધરેલી. આ શક્તિ લગભગ દસ વર્ષ ટકી. સને ૧૯૩૮ની સાલમાં શરીર વળી ફરી પાછું નબળું પડ્યું. ડાક્તરોની સલાહ લીધી, વૈદોના ઉપચાર કરી જોયા, હકીમો કરી જોયા, પણ કશાથી ફેર પડ્યો નહિ. આખરે નિસર્ગોપચાર જ કામમાં આવ્યો. હું સાચા નિસર્ગોપચારકની શોધમાં જ હતો. સદ્ભાગ્યે હું શ્રી ભૂપતરાયભાઈ દવેના સમાગમમાં આવ્યો. નિસર્ગોપચારમાં શ્રદ્ધા હોવાથી મેં તેમની સારવાર લેવાનું નક્કી કર્યું અને તા. ૧૬–૧–૧૯૪૨થી મેં તેમની દેખરેખ નીચે નિસર્ગોપચારની પદ્ધતિથી સારવારની શરૂઆત કરેલી. ત્યારનું મારું વજન અને શરીરના અંગોના માપો મેં લીધા છે. બંને વખતના ફોટાઓથી શરીરમાં પડેલો તફાવત આપોઆપ વાચકને જણાઈ આવશે. શ્રી ભૂપતભાઈની સાથેનો સંબંધ મિત્રતામાં પરિણમ્યો છે.

મેં કેટલી શારીરિક પ્રગતિ સાધી છે એ આ ફોટાથી જ

૨

દમના રોગમાંથી મુક્તિ

મારા અનુભવમાં કેટલાક એવા દર્દીઓ આવ્યા છે જેને વિષે હું તાજુબ થાઉં છું. નખાઇ ગયેલું શરીર હોય, લાંબી માંદગીએ અને અનેકવિધ પણ નિષ્ફળ ઉપચારોએ એની જીવવાની આકાંક્ષાને કુંઠિત કરી નાખી હોય, છતાં એનામાં એક એવું પ્રાણતત્ત્વ સજાગ હોય છે કે એ અનેક જીવલેણ રોગની સામે ઝઝૂમતો હોય છે. દર્દીમાં જો સાજા થવાની તમન્ના ન હોય, જીવવાની જિજીવિષા જ ન હોય, તો એને કોઇ સાજો ન કરી શકે. શું ડૉકટર કે શું હકીમ, શું નિસર્ગોપચારક-કોઈ દર્દીને આયુષ્ય કે જીવાદોરી નથી આપી દેતા. દર્દીમાં જેટલી જીવવાની પ્રબળ શ્રદ્ધા, ધૈર્ય ન ગુમાવવાની શક્તિ, વાતાવરણને પ્રસન્ન રાખવાની આવડત હોય એટલા પ્રમાણમાં દર્દીને નવું જીવન મળે છે.

તા. ૨૦-૧૦-૪૨ની સવારે એક યુવાન 'આરોગ્યધામ'ની મુલાકાતે આવ્યા. એમનું નામ શ્રી. નંદલાલ વલ્લભદાસ. એ દમના દર્દી હતા. અમારી વચ્ચે જે વાત થઈ તે એ જ સ્વરૂપમાં નીચે મૂકું છું :—

જીવલેણ દમનો વ્યાધિ

મેં પૂછ્યું : આપને ક્યા પ્રકારનું દર્દ છે?

ઉત્તર: હા, મારા દર્દ વિષે આપને કહું. ઉલ્લાં ચાર વરસ થયાં દમનો વ્યાધિ મને વળગ્યો છે. પહેલાં તો મારું શરીર ખડતલ હતું. મેં કસરત ઘણી કરી છે, શરીરને સારું કરવા માટે કોઈ કસરત મેં બાકી નથી રાખી—સાચી વાત કહું તો જરા હદ ઉપરાંતની કસરત કરીને પણ મેં શરીર ગોટલાબંધ બનાવ્યું. મારા શરીરનો વિકાસ જોઈને અખાડામાં આવતા યુવાનો મારામાંથી પ્રેરણા લેતા. મારી ગેરસમજમાં મેં મારા સરીરને કસરત કરીને વધારે પડતું શ્રમિત બનાવ્યું. પરિણામ એ આવ્યું કે એક દિવસ મને છાતીમાં શ્વાસ ગૂંગળાતો હોય તેવું ભાન થયું. પછી તો આ પ્રમાણે વારંવાર થવા માંડ્યું અને વિપરીત અસર ફેફસાં ઉપર થઈ. ડોકટરોની સલાહ લીધી. શરીર તપાસાવ્યું. ડોકટરોએ દમ (અસ્થમા) થયાનું જાહેર કર્યું.

પ્રશ્ન : દમ ચડે ત્યારે તમને શું શું થાય છે?

ઉત્તર: છાતી ભારે લાગે છે. પુષ્કળ કફ ફેફસાંમાં ભરાઈ જાય, શ્વાસ લેવામાં ભારે તકલીફ પડે—જાણે દમણાં હું મરી જઈશ. આંખો લાલ થઈ જાય, નાક બંધાઈ જાય, ઉધરસ આવે, પણ કફ નીકળે નહિ, ગૂંગળામણ થાય, શરીર પાણી પાણી થઇ જાય, એસેનીથી આખું ય શરીર દુખે, ખોરાક લેવાય નહિ—આવું આવું તો ઘણુંયે બને. આ સ્થિતિ હરહંમેશ રહેતી.

પ્રશ્ન : જ્યારે તમને દમની અસર થઈ ત્યારે અગાઉથી કંઈ પણ ચિહ્નો દેખાયાં હતાં?

ઉત્તર : હા, પહેલાં તો મને કબજિયાત રહેવા લાગી; પછી અવારનવાર શરદી, સળેખમ, માથું દુખવું, ક્યારેક ક્યારેક શરીરનું લોહી તપી આવવું, વગેરે ચિહ્નો દેખાતાં હતાં.

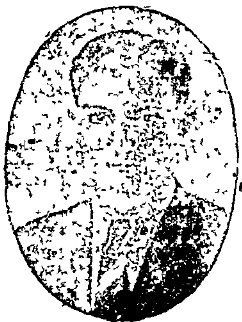
પ્રશ્ન : ઉપરની ફરિયાદો દૂર કરવા માટે તમે જુલાબ વગેરે લીધેલ ખરું કે?

ઉત્તર : કબજિયાતમાંથી મુક્ત થવા માટે મારે શું કરવું એની સમજણ ન પડવાથી આપણા સૌમાં જે જુલાબ લેવાની ટેવ પડી છે તે મુજબ હુ જુલાબ લઈ લેતો. જુલાબ લેવા માટે પેટ્રોલાગ, ક્રુટસૉલ્ટ, પેરેફિન વગેરેનો હુ વારંવાર ઉપયોગ કરતો. આથી પેટ સાફ થતું, મને સ્ફૂર્તિ મળતી. પછી તો એ જુલાબોની અસર નહોતી થતી. જુલાબથી આંતરડાં વધુ નબળાં પડી ગયાં.

પ્રશ્ન : તમને દમ ચડતો ત્યારે કોઇ પણ પ્રકારની દવાઓ લેતા કે નહિ ?

ઉત્તર : માનવમાત્રનો એ સ્વભાવ છે કે જ્યારે શરીર બગડે ત્યારે એને સાફસૂફ કરવા માટે પુરુષાર્થ શરૂ કરી દે. તેવી રીતે હું પણ ડૉક્ટરોની સલાહ મુજબ દવાઓ પીતો, ઇન્જેક્શન મગાવતો, ગોળીઓ ગળી જતો, કફ માટે શેક વગેરે કરતો, પણ એ બધું થીગડાં મારવા જેવું લાગતું, એની અસર લાંબો વખત નહોતી રહેતી.

પ્રશ્ન : દમના વ્યાધિમાંતમે જે દવા, ઇન્જેક્શનો, ગોળીઓ વગેરે લીધાં તેની અસર કેવી થઈ?



શ્રી. નંદલાલભાઈ
[દમના દર્દી—સારવાર પછી

ઉત્તર : તમે મને દવાની અસર વિષે પૂછો છો તો મારે એટલું જ કહેવાનું છે કે એ દવાઓ અમૃત નહોતી એમાંથી કેટલીક દવાઓ ઝેર (પોઈઝન) હતી શીશીઓના લેબલ ઉપર (પોઈઝન) ઝેર સ્પષ્ટ રીતે લખેલ હતું આ પ્રકારની ઝેરી દવાઓની અસર માઠી થાય એ સ્વાભાવિક છે દવા લેવાથી તાત્કાલિક અસર થતી હોય છે, પણ તેની પાછળની અસર બહુ જ હાનિકારક નીવડે છે, એ મારા ચાર વરસના અનુભવમાં હું અનુભવી ચૂક્યો છું દવાઓએ મને જે ફાયદો કર્યો છે તેનાથી અનેકગણું શરીરમાં નુકસાન પહોંચાડેલ છે આ શબ્દો તમને સારું લગાડવા માટે કહેતો નથી, પણ અનુભવથી અને અંતરમાંથી જે અવાજ આવે છે તે જ સાચી હકીકત રજૂ કરું છું

પ્રશ્ન : તમને નિસર્ગોપચાર લેવાની પ્રેરણા કેવી રીતે ઉદ્ભવી ?

ઉત્તર : દવાઓ પી પીને થાકી ગયો પ્રથમ પદ્ધતિના ડૉક્ટરોની સારવાર લઈ ચૂક્યો વૈદ્યોની દવા વગેરે લીધી સૌની દવાઓ ટીમાંથી હું પાર થયો, પણ એકેય દવા મારા દમના વ્યાધિને જડમૂળથી કાઢી ન શકી પછી મારું મન નિસર્ગોપચારની સારવાર તરફ દોડ્યું અને તેનો અભ્યાસ કરવા માટે મેં પુસ્તકોનો સાથ લીધો, પુસ્તકો વાંચ્યા પછી તમારી પાસે આવ્યો છું તમારી નૈસર્ગિક સારવાર એ મારા જીવનની છેલ્લી આશા છે હું તમારી પાસે અત્યંત શ્રદ્ધાપૂર્વક આવ્યો છું મને આશા છે કે જરૂર હું સાજો થઈશ, મારી અસ્ત થઈ ગયેલ આશાઓ ફરી વાર નવપલ્લવિત થશે.

બસ, આ પ્રમાણે પ્રશ્નોત્તરી થઈ રહ્યા પછી ભાઈશ્રી નંદલાલને તપાસીને 'આરોગ્યધામ'માં એમની સારવાર શરૂ કરી

સારવારની શરૂઆત

સવારે : એક પ્યાલો (મોટો) નવશેકા પાણીનો ભરીને તેમાં એકાદ ચમચો મધ મેળવીને એ પીતા હતા, અથવા થોડા પ્રમા-

ણુમા લીબુનો રસ ભેળવીને એ લેતા આ બેમાથી જે અનુકૂળ આવે તે પ્રમાણે લેવામા આવતુ પછી ૧૦ થી ૧૫ મિનિટ આરામ કરીને યોગના સાદા-હળવા આસનો શક્તિ અનુસાર તેમ જ દીર્ઘ શ્વસન, ચાલવાની કસરત વગેરે કરીને આરામ આટલુ થયા પછી માલિશ, સૂર્યસ્નાનની ક્રિયા પતાવીને સ્નાન કરીને એકાદ કલાક આરામ કરતા પછી એકાદ મોટો પ્યાલો મોસબીનો રસ ત્રણ ભાગ રસ અને એક ભાગ નવશેકુ ગરમ પાણી મેળવીને લેતા આથી શરદી નહોતી થતી

ભોજનમાં. બાજરાનો રોટલો, લસણ લીલી હળદર, ભાજી, ટમેટા, ગાજર, લીલોતરી શાકો, દૂધ વગેરે લેવાનુ રાખ્યુ હતું કઠોળ તદ્દન તજેલ હતા

બપોરે: સવાર મુજબ મધ પાણી અને લીબુનો રસ મેળવેલ નવશેકા પાણીનો પ્યાલો લેતા અથવા મોસબીનો રસ નવશેકુ પાણી મેળવીને પીતા, તેમ જ બે ચમચા (ખોરાક લેવાના) ચોખ્ખુ મધ ચાટવાનુ રાખતા

સાંજે: ટમેટા, ગાજર કોબી, મેથેડ લીબુ મીઠુ, લીલી હળદર, દૂધી, લસણ કાકડી, બીટ વગેરે જે મળતુ તે બધામાથી થોડુ થોડુ લઈને તેની કચુબર કરીને ખૂબ ચાવીને ખોરાક તરીકે લેતા જરૂર જણાય તો બે કલાક પછી માફક આવે એટલુ સહેજ ગરમ કરીને દૂધ પીતા આ કસરતથી દમ સાફ આવતો અને કફ ઓછો થતો લસણનો છૂટથી ઉપયોગ કરતા ટૂંકામા, હજમ થાય એટલા પ્રમાણમા આ પ્રમાણેનુ ભોજન લેવાનુ રાખતા

સાજે શક્તિ મુજબ એક માઈલથી વધીને ૭ માઈલ સુધી ફરવાનુ રાખતા હતા આ કસરતથી શ્વાસની ક્રિયા નિયમિતપણે થતી અને શરીરમા ઝડપથી લોહી ફરતુ થવાને લીધે સ્ફૂર્તિનુ પ્રમાણ દિનપ્રતિ દિન વધતુ ગયુ અને તાકાત આવવા લાગી

આ પ્રમાણે એકાદ મહિનો થયો એટલામાં દર્દી નદવાલભની તબિયતમાં ફેરફાર શરૂ થઈ ચૂક્યો. એમના ઉત્સાહ, શ્રદ્ધા, ઉલ્લાસ, અભિલાષા વધ્યા એમને હવે પ્રાણવાન અને ઓજસ્વી આરોગ્ય મેળવવાની લગની વધુ લાગી એમના જીવનમાં નૈસર્ગિક ઉપચારે ચેતન રેડ્યુ.

શાસ્ત્રીય વ્યાયામ, સુયોગ્ય ખોરાક, ઉપવાસ, સૂર્યસ્નાન, ટબ-બાથ, શાસ્ત્રીય માલિશ, પેટ ઉપર માટીનો લેપ વગેરે પ્રયોગો પણ ચાલુ રહ્યા હતા

આ બધા ઉપરાંત 'જલનેતી (નવશેકા પાણીમાં થોડુ મીઠુ, નાખીને પછી એ ધીરેથી નાકવાટે ચડાવવુ તે) અને 'વસ્ત્ર-ધોતી' (પાતળા મલમલના કાપડનો ૭ ફૂટ લાંબો ટુકડો સહેજ ગરમ દૂધમાં પલાળીને ગળા નીચે ઉતારવો તે) આ બને ક્રિયાથી નાક અને ગળુ સ્વચ્છ રહેતા, કફ છૂટતો શરદી, સળેખમ અથવા શ્વાસની અસર લાગે એટલે એ વરાળ મોઢેથી તેમ જ નાકેથી શ્વાસવાટે લેતા આ ક્રિયાથી કફ ઓગળી જતો અને છાતી હળવી-ફૂલ જેવી બનતી

કબજિયાત ન રહે એની કાળજી રાખવામાં આવતી હતી જરૂર પડચ્ચે એનિમા લઈ લેતા

બીજે મહિને ઉપર મુજબની સારવાર ચાલુ રાખી આથી તેમની તબિયત વધુ ને વધુ સુધરતી ગઈ ક્યારેક ક્યારેક પ્રતિક્રિયા (રિએક્શન) થતી અને એ સમયે દર્દ બહાર આવતુ હતુ પણ આ બાબત આગળથી દર્દીને સમજાવેલ એટલે હિંમત હારતા નહિ, નિરાશા અનુભવતા નહિ. જરૂર પડચે એક વખત જમવાનુ રાખતા તેમ જ ઉપવાસ કરી લેતા

ફરીથી ઊથલો

ત્રીજે મહિને તબિયત સારી થઈ એટલે ઉત્સાહ વધ્યો. સાથે સાથે શરીરમાં સ્ફૂર્તિ અને શક્તિ વધવા લાગ્યા. રોગની નાગચૂડમાંથી મુક્તિ મેળવી. આથી એક દિવસ એમના મનમાં પ્રેરણા થઈ કે દુકાનમાં થોડું વ્યવસ્થિતપણું લાવવું, યોગ્ય રીતે સાફસૂફ કરીને માલ ગોઠવું. એમણે સ્ફૂર્તિથી માલ ગોઠવ્યો, પરિણામે એમના શ્વાસમાં ધૂળના રજકણો સારી પેઠે જામી ગયાં. ઉધરસ ખાઈને ગળું બળવા લાગ્યું અને સહેજ શ્વાસ ચડવાની શરૂઆત પણ થઇ. નંદલાલભાઈ ચેતી ગયા અને તરત જ ઉપચારો શરૂ કર્યા, પણ તબિયત ૧૫ દિવસ સુધી ઠેકાણે ન આવી. પછી તો એ સાવચેતી રાખતા. ત્યાર પછી કોઈ પણ દિવસ તબિયત લથડી નથી, દમનો એકેય હુમલો થયો નથી. પછી તો એમનું શરીર ખૂબ જ સુંદર અને ખડતલ થયું. વજન ૧૧૮ રતલ હતું. તે વધીને ૧૨૬ થયું. પછી તો તરવાની કસરત એમણે ચાલુ કરી અને આજે કલાક ઉપરાંત સહેલાઈથી તરી શકાય છે.

પાંચ મહિનાની સારવારથી આજે તો નંદલાલભાઈ તદ્દન **દમના વ્યાધિથી** મુક્ત છે. એમનો ચહેરો પ્રસન્નતાથી ઝળકતો છે. શરીરની ફિક્કાશ ચાલી ગઇ છે અને તેને બદલે લાલાશ આવી છે. તેમના દેહમાં સ્ફૂર્તિ અને સાચી જુવાનીનાં દર્શન થાય છે.

આજે નંદલાલભાઈ દમના દર્દીઓને દવામાંથી છોડાવવા માટે પોતાનો નિસર્ગોપચારનો અનુભવ કહે છે, પ્રેરણા આપે છે, દવા ન પીવા માટે ભલામણ કરે છે. તેઓ કહે કે " દવાથી શરીરમાંનું ઝેર બહાર નીકળવાને બદલે એ શરીરમાં છુપાઈ જાય છે અને તંદુરસ્ત આગોને કોતરી ખાય છે, જ્યારે નૈસર્ગિક ઉપચારો શરીરને શુદ્ધ બનાવે છે અને રોગને જડમૂળથી હટાવે છે.

નંદલાલભાઈ છેવટના ઉદ્‌ગારો રજૂ કરે છે.

મુંબઈના નામાંકિત ડોક્ટરોની એલોપેથિક સારવારથી કંટાળીને મેં મારા દમના દરદ માટે તા. ૨૨–૧૦–૧૯૪૨થી શ્રી. ભૂપતરાય દવેના આરોગ્યધામમાં કુદરતી ઉપચાર શરૂ કર્યા. ખોરાકમાં ફેરફાર, કસરત તેમ જ બીજા નૈસર્ગિક ઉપચાર વડે મને આઠ જ દિવસમાં ફાયદો જણાયો.

છેલ્લા ત્રણ મહિનાથી દરરોજ સવારે મને દમનો હુમલો આવતો તે આ આઠ દિવસના કુદરતી ઉપચારથી બંધ પડયો છે. કફ કાઢવા વખતે સવારે જે તકલીફ પડતી હતી તે હવે ગરમ પાણીમાં મેન્થોલ (કપૂરનું તેલ) અથવા યુકેલિપ્ટસ (નીલગિરિનું તેલ) નાખીને મોં તેમ જ આંખો બંધ રાખીને નાકેથી વરાળ લેવાથી દૂર થઈ અને કફ સહેલાઈથી પડવા લાગ્યો અને બે મહિનામાં તો કફ પડતો સંપૂર્ણ બંધ થયો.

'આરોગ્યધામ'માં કુદરતી ઉપચાર શરૂ કર્યા ત્યારે મારામાં નબળાઈ ઘણી હતી અને વજન ૧૧૮ રતલ હતું, તે આજે પાંચ મહિનામાં વધીને ૧૨૬ રતલ થયું છે. સારવાર પહેલાં મારા માળાના ત્રણ દાદરા ચડતાં હું થાકી જતો હતો, પણ અત્યારે એકી સાથે દસ માળના દાદરા ચડતાં જરા પણ થાક લાગતો નથી. (દર્દીએ આ પ્રકારનો અનુભવ લીધા પછી અભિપ્રાય રજૂ કરેલ છે) પહેલાં મારે મોઢું ધોવા માટે ગરમ પાણી લેવું પડતું હતું. જ્યારે અત્યારે હું સ્વિમિંગબાથમાં એક કલાકથી વધુ વખત સુધી સહેલાઈથી તરી શકું છું.

આ પાંચ મહિનાના ગાળામાં મારી અનિયમિતતાને લીધે વચમાં પંદરેક દિવસ તબિયત બગડી હતી, કારણકે દુકાનમાં સાફ-સૂફ વગેરે કરતાં ધૂળના પુષ્કળ રજકણો ગળામાં શ્વાસ વાટે પ્રવેશી ચૂક્યા હતા. પાછી મેં દવાઓ લેવાની ઈચ્છા કરી પણ મન કબૂલ્યું

• . દવાનું પ્રિસ્ક્રિપ્શન એમ ને એમ રાખી મૂક્યું. લેાહી તપાસાવ્યું, પણ દવાને સ્પર્શ ન કર્યો. પણ મારે કુદરતી ઉપચારેા તેા શરૂ કરવા જ પડ્યા અને એને પરિણામે ધેાવાઈ ગયેલી શક્તિ પાછી મેળવી શક્યો છું.

ખેારાકમાં રેાટલી, બાજરેા, દૂધ, લીલાં શાકભાજી, સૂકેા મેવેા, વગેરે હાલમા લઈ શકું છુ કેાઈ પણ પ્રકારની તકલીફ આજે મને રહી નથી.



૩

જ્ઞાનતંતુની નબળાઈ અને સંધિવા

તા. ૧૮–૯–'૪૨ની સવારે એક બેતાળીસ વરસના ભાઈ 'આરોગ્યધામ'માં આવ્યા. એમનું શરીર અને બીજાં અંગો તપાસ્યાં. તેમાં બરોળ મોટું થયું હતું. જઠર સખત હતું, આંતરડાં ઢીલાં અને અને કબજિયાતવાળાં હતાં. કરોડમાં સખત દુખાવો થતો હતો, સાંધાઓમાં અસહ્ય પીડા થતી હતી, જ્ઞાનતંતુઓ નબળા અને ઢીલા પડી ગયા હતા. એ ભાઈએ પોતાને થતી વેદનાઓ અને તકલીફોનું બયાન કાગળમાં લખીને આપ્યું છે જે હું અહીં રજૂ કરું છું —

છેલ્લાં બે વર્ષથી હું સંધિવાના તેમ જ જ્ઞાનતંતુઓના દર્દથી પીડાતો હતો. મારી બેતાળીસ વર્ષની ઉંમર થઈ તે દરમિયાન એવી કોઈ માંદગીનો ભોગ હું બન્યો ન હતો કે મારે આવું હેરાનગતિ ભોગવવી પડે, પણ આ દર્દે તો મારી તબિયતનો ભાંગીને ભુક્કો કરી નાખ્યો.

શરૂઆતમાં વાંસામાં સખત દુખાવો થવાનું શરૂ થયું. શરદીને લીધે કે નસ ખેંચાઈ ગઈ હોવાને લીધે દુખતું હશે એમ ધારી સમ

જ્યા વગર જ તેલ લઈને મે માલિશ કરાવ્યુ તેમ છતા ય ન મટ્યુ ત્યારે ગરમ પાણીની કોથળીનો શેક કરવાનુ યોગ્ય ધાર્યું તોયે દુખાવો નરમ પડ્યો નહિ પછી હોમિયોપથીની સારવાર ચાલુ રાખતા સહેજ ફાયદો જણાયો અને ચાર-છ મહિના સુધી કઈ જ દુખ્યુ નહિ

એક દિવસ રાત્રે બાર વાગે ઓચિંતો જ હુમલો થયો તે લગભગ સાડા ત્રણ વાગ્યા સુધી રહ્યો આની રીતે નિયમિત રોજ રાત્રે થતુ અને કોઈ વખત તો તે પદર દિવસ સુધી ચાલુ રહેતુ. સાથે સાથે મને પેટમા આકડી આવતી અને અસહ્ય પીડા વધતી. ક્યારેક ક્યારેક તો બાળકની જેમ હુ રડી પડતો અને બારી વાટે કૂદી પડી જિદગીનો અત આણવાના નાદાનીભર્યા ખ્યાલો કરતો જ્યારે દર્દ શમી જતુ ત્યારે પાછુ કઈ જ ન હોય એવુ લાગતુ

આ સબધમા ઍલોપેથ ડૉક્ટરની સલાહ લીધી પણ દર્દ શાથી થાય છે તેનુ નિદાન કોઈ આપી શક્યુ નહિ કોઈએ ઍક્સ-રે લેવા સૂચવ્યુ તો કોઈએ Red-Raysનો શેક લેવાની સલાહ આપી પેશાબ (urine) તપાસવામા અને થોડા દિવસ હૉસ્પિટલમા સારવાર લેવાનો પણ આગ્રહ થયો ત્યારબાદ અમારા કુટુબના ડૉક્ટરે ઇન્જેક્શન અને Red-Raysની સારવાર આપવી યોગ્ય ધારી, જેને પરિણામે દર્દને રોકવાનો ઉપાય ચાલુ હોય ત્યા સુધી જ દર્દ રોકાતુ, પણ ઉપચારો બધ થતા પાછુ એનુ એ!

આવી રીતે લાબી માદગીને કારણે મારા જ્ઞાનતંતુઓ બહુ જ નબળા પડી ગયા અને એને લીધે જડતા આવી મારુ માનસ ખરાબ થઈ ગયુ મને મોજનુ ગમતુ નહિ અને આખો દિવસ સુસ્તી અને બેચેની ઉપરાત શરીરમા સ્ફૂર્તિ જ રહેતી નહિ ચાલતા આખે અંધારા આવતા અને જમવા જેમના ખોરાક પ્રત્યે અરુચિ લાગતી. માડમાડ મને-કમને જેમ તેમ હુ ખાઈ લેતો કેટલીક વખત જમતી

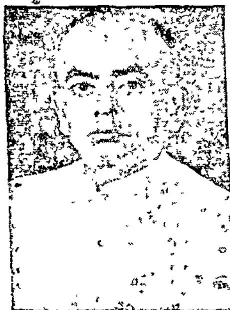
વખતે પેટમાં દુખતું ત્યારે કંઈ જ ખવાતું નહોતુ અને આ કારણોને લીધે દિવસે દિવસે અશક્તિ વધતી જતી. જીવનમાં કોઈ વસ્તુમાં મને રસ પડતો નહિ. સ્વભાવ ચીડિયો થયો, વાતવાતમાં વિરોધ થતાં ઉશ્કેરાઈ જવાય અને સ્વજનો કે મિત્રોની આનંદની વાતોમાં ભાગ લેવો ગમે નહિ એવું નીરસ જીવન મારું થઈ ગયું. હું સમજી શકતો તો યે મારું માનસ સુધારી શકતો નહિ. મનનું સમતોલપણું સદંતર ખોઈ બેઠો હોઉં એવી મારી સ્થિતિ થઈ. આ વ્યાધિનો અંત આણવા ગમે તે ઉપાયો લેવા સૌની ઇચ્છા હતી પણ સાચો માર્ગ કોણ સુઝાડે!

આયુર્વેદિક સારવાર બાકી હતી તે લેવાનું હવે નક્કી કર્યું અને મુંબઈના જાણીતા વૈદ્યોની દવા લેવાનું રાખ્યું. છ મહિના સુધી ચાલુ દવા લીધી તેનાથી શક્તિ સારી રહેતી ને દર્દ અટકી જતું, પણ વ્યાધિ નિર્મૂળ થઈ ગયો હોય એવું કાંઈ ચિહ્ન દેખાતું નહિ. અંતે એ સારવાર પણ કંટાળીને મેં મૂકી દીધી.

બધું સારું જેનું છેવટ સારું થઈ જાય તેમ દોઢેક વર્ષ પૂર્વે જોયેલ 'આરોગ્યધામ'નું પાટિયું ફરી એક વાર દૃષ્ટિએ પડ્યું અને મનમાં પ્રશ્ન થયો કે અહીં સારવાર લીધી હોય તો? અમારા એક સ્નેહીએ ભલામણ કરી હતી તે મુજબ છેવટનો ઉપાય અજમાવી જોવાનો મેં નિશ્ચય કર્યો—જોકે હું ઘણા ઉપાયો કરી કંટાળ્યો હતો એટલે શ્રદ્ધા બેસવી મુશ્કેલ હતી. છતાં પણ જેટલું થયું તેમાં એક વધારે માની 'આરોગ્યધામ'માં સારવાર લેવાનું નક્કી કર્યું.

બીજે દિવસે હું આરોગ્યધામની મુલાકાતે ગયો. કોઈ વૃદ્ધ અને ગંભીર દેખાતી વ્યક્તિ મારા રોગનું નિદાન કરવા હાજર હશે એવી મેં કલ્પના કરી હતી, પણ અંદર દાખલ થતાં જ એક યુવાનનો હસમુખો ચહેરો નજરે પડ્યો. યોગ્ય પૂછપરછ પછી એમણે મારી શારીરિક તપાસ લીધી અને માત્ર બે માસની મુદતની અંદર મારી રોગને નિર્મૂળ કરવાનું બીડું ઝડપ્યું

દરરોજ રહેવા માંડયો—જાણે હમણાં જ માથું ફાટી જશે એમ લાગતુ જીભ ઉપરનો સફેદ ચીકણો પદાર્થ વારવાર સાફ કરવા છતાં પુષ્કળ પ્રમાણમા રહેતો. જીભનો રગ ફિક્કો હતો. જઠરનો અગ્નિ મદ થયો. ભૂખ લાગતી નહોતી. આ ઉપરાત જીભની સ્વાદશક્તિ ઘટી ગઈ હતી. ડોકટરોની ભલામણથી એમણે દાત પડાવી નાખેલા અને એની જગાએ ચોકઠુ (બત્રીસી) ગોઠવીને એ ખોરાક ચાવતા. શરીર જીર્ણ અને અશક્ત થઈ ગયુ હતુ ગાલ બેસી ગયા હતા. આખો લાલ રહેતી હતી. લિવર, જઠર અને બરોળ કબજિયાતને કારણે સખત થઈ ગયા હતાં, પેટ



શ્રી. હરિદાસ માધવજી શાહ
ઉંમર વર્ષ ૪૧
[બ્લડ-પ્રેશરની સારવાર પછી]

આખુયે પથ્થર જેવુ બની ગયુ હતુ ચાલતા અશક્તિખૂબ જ લાગતી નેમ જ ચકકર અને અધારાં આવતા કોઈ પણ માણસ સાથે સ્વસ્થતાપૂર્વક એ વાતચીત કરી શકતા નહિ, ઉપરાત ઊંઘ પણ ઓછી આવતી જ્ઞાનતતુઓની નબળાઈ અને આવુ આવુ તો ઘણુ યે હતુ હતુ.

'બ્લડ-પ્રેશર'ના રોગમાથી છૂટવા માટે હરિદાસભાઈએ દવા પાછળ કેટલાય રૂપિયાનુ આંધણુ મૂકયુ હતુ, ત્યા પરિણામે એમની તબિયત વધુ ને વધુ બગડતી ગઈ. સગાસબધીઓની સલાહ

દેશમાં પણ હવાફેર કરવા એ ગયા, પણ ત્યાંય આરામ ન થયો. પ્રથમ પંક્તિના ડૉક્ટરોની અને અનુભવસિદ્ધ વૈદ્યરાજોની દવાના અખતરા લાંબા વખત સુધી કર્યા પણ તકદીરે યારી ન આપી, દર્દે પોતાનું રહેઠાણ ન બદલ્યું અને એમની શારીરિક અને માનસિક પીડા ઓછી ન થઈ.

કુદરતી ઉપચારો વિષેના લેખો હરિદાસભાઈના વાંચવામાં આવેલા એટલે આખરી ઇલાજ તરીકે કુદરતી ઉપચારો લેવાનો મન સાથે એમણે દૃઢ નિશ્ચય કર્યો.

આ કુદરતી ઉપચારો 'આરોગ્યધામ'માં લેવાની ઑક્ટોબર ૧૯૪૨ના એક શુભ દિવસે એમણે શરૂઆત કરી.

સારવારમાં સવાર–સાંજ એનિમા આપતા હતા. શરૂઆતમાં સાધારણ ગરમ પાણી લેતા અને પાછળથી સાધારણ ઠંડું પાણી લેતા, જેથી આંતરડાં નબળાં ન પડે.

ખોરાક

સવારે ગરમ પાણી લીંબુ નિચોવીને લેતા, ત્યાર પછી એક કલાકે મોસંબીનો રસ ભોજનમાં છાશ, મગનું ઓસામણ, તાંદળજો તેમ જ બીજી ભાજીઓનું ઉકાળેલ પાણી, ટમેટાંનું સૂપ (ઓસામણ), દૂધીનું સૂપ (ઓસામણ) વગેરે વારાફરતી લેતા. આ બધું એકી સાથે એ નહોતા લેતા.

બપોરે તાજી છાશ અથવા મોસંબીનો રસ તેમ જ લીંબુ નિચોવેલ પાણી—આ બધું બબ્બે કલાકે લેતા.

સાંજે ટમેટાંનું સૂપ (ઓસામણ) મગનું ઓસામણ વગેરે પ્રવાહી લેતા.

સારવાર–પેટનું માલિશ કરોડનું માલિશ ને ઉપરથી નીચેની

બાજુ કરતા. સાથે ક્વાક પેટ ઉપર તેમ જ માથા ઉપર ભીની માટીનો લેપ રાખતા જેથી લોહીની ગરમી ચુસાઈ જાય. માટી ગરમ થઈ જતી કે તરત એ માટી ફેંકી દઈ એની જગ્યાએ બીજી તાજી માટી મૂકતા, અને આમ કરતા થાક લાગે ત્યારે માટી બાંધ્યા વગર એક-બે ક્લાક અમસ્થા સૂઈને એ આરામ કરી લેતા આ પ્રયોગ દરમિયાન મન ઉપર કોઈ પણ પ્રકારનો ભાર એ નહોતા રાખતા.

આ બધી સારવારનુ પરિણામ સારુ આવ્યુ પેટની ગરમી ઓછી થઈ માથુ હળવુ બન્યુ મગ ઓછો થયો અને એટલે 'બ્લડ-પ્રેશર' ઘટવા માડ્યુ આટલો આરામ થવાથી હરિદાસભાઈ થોડી રાહત અનુભવવા લાગ્યા ઊઘ એમને ઓછી આવતી તે હવે વધારે મીઠી અને લાબી આવવી શરૂ થઈ એક મહિનાની સારવારને અતે તેઓ આટલુ પરિણામ મેળવી શક્યા

બીજે મહિને

ઉપર મુજબની સારવાર અને ખોરાક વગેરે ચાલુ હતુ એ ઉપરાત સવારે સૂર્ય ઊગતા પહેલા થોડુ થોડુ શક્તિ મુજબ ચાલવાનુ પણ તેઓ રાખતા દીર્ઘશ્વસન વગેરે ક્રિયા પણ તેઓ કરતા ત્યારબાદ ઠડા પાણીનુ ટબસ્નાન લેવાનુ તેમણે શરૂ કર્યુ શરૂઆતમા આ સ્નાન બે મિનિટથી શરૂ કરી, દરરોજ એકથી બે મિનિટ વધારતા વધારતા વીસ મિનિટ સુધી તેઓ પહોચી ગયા આ સ્નાનથી એમને સારો લાભ મળ્યો એમની ભૂખ ઊઘડી, શરીરમા સ્ફૂર્તિ આવી, આખે ચક્કર અને અધારા આવતા હતા તે બધ થયુ

ત્રીજે મહિને

સવારમા લીબુ નિચોવેલુ પાણી અને કાળી દ્રાક્ષનુ પાણી લેવાનો ક્રમ રાખ્યો સાથોસાથ આખા શરીરે માલિશ કરવાનું અને માથા ઉપર અને પેટ ઉપર માટીનો લેપ કરવાનું પણ ચાલુ રાખેલુ

ભોજનમાં એ ટમેટા દૂધી વગેરેનુ સૂપ લેતા (થોડા પાણીમા ટમેટા કે છાલ ઉતારેલી દૂધી ઉકાળવી એ સારી પેઠે ચડી જાય ત્યારબાદ ઝેરણીથી ઝેરીને એને એકરસ કરી નાખવુ પછી એક જુદા વાસણમા એને ઠારી નાખવુ આને સૂપ–ઓસામણ–કહેવાય.)

બપોરે ભોજનમા એ ભાત અને દૂધ લેતા જમ્યા પછી ત્રણ કલાક બાદ પેટ ઉપર અને માથા ઉપર ભીની માટીનો લેપ રાખતા બપોરે ૪ વાગે મોસંબીનો રસ અથવા તાજી મોળી છાશ પીતા સાંજે ૭ વાગે મગનું ઓસામણ દૂધીનુ ઓસામણ વગેરે લેતા

આ ત્રણ મહિના દરમિયાન હરિદાસભાઈનું વજન વધતુ ગયુ શરીરમા લોહી ભરાવુ શરૂ થયુ એમની સફી ચામડીમા ચેતન પ્રગટ્યુ અને એમા ચમકાટ આવ્યો કેટલીક ક્રિયાએ પણ દૂર થઈ પોતે નવજીવન મેળવતા હોય એવુ એમને ભાન થયુ અને બ્લડ–પ્રેશર આગળ કરતા ઘટ્યુ

ચોથે મહિને

દરરોજ સવારે ઉપર મુજબનો કાર્યક્રમ ચાલુ હતો લીંબુ પ્રમાણ દરરોજના ચાર નંગનું હતુ સવારે એક બપોરે બે અને સાંજે એક લીંબુ પાણીમા નિચોવીને એ પીતા પેશાબ પુષ્કળ છૂટથી સાફ આવતો હતો ટબ બાથ માટી ચાલુ દીર્ઘશ્વસન માલિશ વગેરે ચાલુ હતું

ખોરાકમા રોટલી ખીચડી મગ દૂધીનુ શાક ટમેટાનું શાક, લસણ લીલી ચટણી છાશ વગેરે માફકસર લેવાનુ એમણે શરૂ કર્યું

બપોરે સતરા મોસંબી વગેરે લેતા અને સાંજે ખોરાકમા દૂધ ભાત ભાજી વગેરે લેતા ફરવા જવુ આરામ કરવો ખોરાક વગેરે બધુ કાળજીપૂર્વક થતુ એનિમા નિયમિત સવાર–સાંજ એ લેતા

આવી રીતે હરિદાસભાઈએ ૭ મહિના સુધી સારવાર લીધી. તેમનું વજન સારવારની શરૂઆતમાં ૧૦૩ રતલ હતું, તે સારવાર પૂરી થઈ ત્યારે વધીને ૧૧૧ રતલ થયું. એમના મોઢા ઉપર જુવાની જેવું તેજ ઝળકવા માંડયું. ચામડી ચળકાટ મારવા લાગી. કરચલીઓ ઓછી થઈ. ફિકાશ દૂર થઈ કેટલીક ફરિયાદો કાયમને માટે ચાલી ગઈ. પગમાં શક્તિ આવી અને એમણે પોતાના કામકાજમાં રસ પણ લેવા માડયો.

'બ્લડ-પ્રેશર' (લોહીનુ દબાણ) ૨૧૫ હતું તે ઘટીને ૧૫૨ થયું-જે સામાન્ય ગણાય. વેપારીવર્ગના તેમના મિત્રો વારવાર એમને પૂછતા હતા કે, "હરિદાસભાઈ, આવા તે ક્યા ડૉક્ટરની દવા લીધી કે એકાવનમે વરસે પણ જુવાન જેવા દેખાઓ છો ?" ઉત્તરમાં તેઓ એટલું જ કહેતા, "**કુદરતી ઉપચારથી**" અને સૌ આ સાંભળીને આશ્ચર્ય પામતા. ખરેખર, "દવા વગર. 'બ્લડ-પ્રેશર' મટી જાય છે અને જુવાની પણ મળે છે."

✠

૫

હૃદયરોગ અને નૈસર્ગિક ઉપચાર

ત્રીસ વરસનો એક જુવાન કે જેના ચહેરા ઉપર વૃદ્ધાવસ્થાનાં સંપૂર્ણ ચિહ્નો દેખાતાં હતાં, જેના પરસેવામાંથી દુર્ગંધ આવતી હતી, ઘડીભર નાકે રૂમાલનો ડૂચો રાખવો પડે એવો અસહ્ય જેનો પરસેવો ગંધાતો હતો, આંખો સૂજી ગઈ હતી, પેટ ઊપસી આવ્યું હતું, શરીરની ચામડીનો લાલ રંગ બદલાઈને પીળો રંગ દેખાતો હતો, ચામડીની ચીકાશ ચાલી ગઈ હતી—જાણે તડકામાં સૂકવેલ ન હોય! પગના પંજા ઉપર સોજાના થેપર જામ્યા હતા. ચુપચુપ આરોગ્યધામમાં આવીને એક બાજુમાં એ બેસી ગયો. તરત જ મેં કહ્યું, " આવો ઉપર બેસો ને ? "

મનમાં સંકોચ પામતાં ધીરે સ્વરે એણે જવાબ વાળ્યો, " ના સાહેબ, હું નીચે બેસીશ. મારે તમને મારી લાંબી, દુઃખથી ભરેલી કથા કહેવી છે. સૌને તપાસી લ્યો, પછી નિરાંતે તમે મને તપાસજો "

બીજા દર્દીઓને તપાસી લીધા પછી મેં આ જુવાન દર્દીનું શરીર તપાસવા માંડ્યું. નીચે મુજબની સ્થિતિ એમની હતી.

રોગીલું શરીર

નાડી (પલ્સ) ૧૨૫, જીભ કાળી જાંબુડા રંગની, આંખો સૂજેલી, મોં ઉપર પુષ્કળ કરચળીઓ, દાંત મેલા, ફિક્કાં, નબળાં, લિવર (કલેજા)માં સોજો વધી ગયેલ અને દુખાવો થતો હતો, જઠર સખત, બરોળ વધી ગયેલી, આંતરડાં નબળાં—ટૂંકામાં આખુંયે પેટ ઊપસેલ અને સખત પથ્થર જેવું લાગતું હતું. ચામડી સૂકી અને સોજાવાળી હતી. પગે સોજો હતો એટલે ચાલવામાં તકલીફ પડતી હતી. પરસેવો ખૂબ જ દુર્ગંધ મારતો હતો. એને ઊંઘ નહોતી આવતી.

ડૉક્ટરોએ એને હૃદયરોગ (હાર્ટ–ડીસીઝ) તરીકે ઓળખાવેલ. આ દર્દ એને છેલ્લાં પાંચ વરસ થયાં હતું. આ દર્દીનું નામ દેવીદાસ વિઠ્ઠલજી અનુવાડિયા, અને ગામ બોરીવલી (થાણા જિલ્લો).

દવાઓની પૂરતી અજમાયશ પછી પણ રોગ જડમૂળથી ન ગયો એટલે એને કુદરતી ઉપચારો લેવાની મનમાં પ્રેરણા જાગી અને **આરોગ્યધામમાં** તા. ૪–૧૦–૧૯૪૧ની સવારથી એણે સારવાર શરૂ કરી.

સારવારની શરૂઆત

એમની સારવાર આ પ્રમાણે હતી.—

સવારે ૭ વાગે કાળી દ્રાક્ષનું પાણી પાંચ તોલા કાળી દ્રાક્ષને રાત્રે ૦॥ શેર ઠંડા પાણીમાં પલાળતા. પછી સવારે એ જ પાણીમાં દ્રાક્ષને ચોળતા. પછી કપડાથી ગાળી નાખીને એ પાણી પીતા. છોતરાં અને બી કાઢી નાખતા.

સવારે સાડા છ વાગે લાંબા શ્વાસ લેતા–મૂકતા. થોડુંક ચાલતા. પછી થોડો આરામ, પેટનું હળવું માલિશ ...

સવારે સાડા સાત વાગે મોસંબીનો રસ એક ગ્લાસ, જરૂર પડે તો તેમાં નવશેકું પાણી ઉમેરીને લેતા, અથવા મોસંબીના રસથી ભરેલ કાચના પ્યાલાને ગરમ પાણીની તપેલીમાં મૂકીને રસને થોડો ગરમ કરીને લેતા અને એ રસ ચૂસીને પીતા જેથી ઠંડો નહોતો પડતો.

સવારે નવ વાગે મગનું ઓસામણ, તાંદળજો, મેથી પાલખની ભાજી અને ઘઉંના ફાડાની રાબ અથવા મીઠું નાખીને તૈયાર કરેલ ઘઉંની થૂલી લેતા.



શ્રી દેવીદાસભાઇ
[હૃદયરોગના દર્દી–સારવાર પછી]

બપોરે બે વાગે એક મોસંબી ચૂસી જતા.

બપોરે ચાર વાગે ૦। શેર દૂધ

સાંજે આઠ વાગે ૦। શેર દૂધ

ઉપર મુજબનો કાર્યક્રમ બે મહિના સુધી ચાલુ રાખ્યો પરિણામે દસ્ત સાફ આવતો, પરસેવામાંથી દુર્ગંધ ઓછી થઈ ગઈ ભૂખ લાગવા માંડી, મોંએ ગેનર્યો, ઊંઘ આવવા માંડી, શરીરમાં સ્ફૂર્તિ અને ઉલ્લાસ પ્રગટ્યા, નાડીની ગતિમાં ફેરફાર શરૂ થયો–૧૦૦ની સંખ્યાએ ધબકારા થતા.

ત્રીજે મહિને

સવારે ઉપર મુજબ કાળી દ્રાક્ષનું પાણી. કસરતમાં હાથની હળવી કસરતો, લિવર, જઠર અને આંતરડાંને કામ મળે એટલા માટે તદ્દન હળવાં યોગનાં આસનો બહુ જ થોડી સંખ્યામાં. આ ક્રિયાથી તેમને બિલકુલ થાક નહોતો લાગતો. માલિશ, સૂર્યસ્નાન અને ત્યારબાદ એકાદ કલાક આરામ લેતા.

સવારે દસ વાગે ભોજનમાં ઘઉંની એક રોટલી, ભાજીઓ, ટમેટાં અને બીજાં લીલા શાક લેતા. ત્રણ ભાગનું જમતા અને એક ભાગ હમેશાં ભૂખ્યા રહેતા.

બપોરે બે વાગે બે નારંગી અને બે મોસંબી ચૂસીને લેતા.

બપોરે ત્રણ વાગે શેરડી ચૂસતા.

બપોરે ચાર વાગે ૦।। શેર દૂધ અને પાકેલ લીલી છાલવાળું એક કેળું લેતા.

સાંજે આઠ વાગે ઉપર મુજબ.

ચોથે મહિને ઉપર મુજબનો કાર્યક્રમ ચાલુ રાખ્યો હતો.

પાંચમે અને છઠ્ઠે મહિને દરેક પ્રકારનો ખોરાક માફકસર લેતા. ઘઉંની રોટલી, લીલાં શાકભાજી, સૂકો મેવો, ફળો લેતા. દૂધનું પ્રમાણ ઠીક રાખ્યું અને કસરતનું પ્રમાણ શક્તિ પ્રમાણે થોડું વધાર્યું, હવે કોઈ પણ તકલીફ નહોતી રહી. નાડીના ધબકારા ૭૫ થી ૮૦ સુધી આવી ગયા, જે સામાન્ય રીતે દરેકને હોવા જોઈએ.

નૈસર્ગિક સારવારથી તેમનામાં શક્તિ આવી, એમનું લોહી સ્વચ્છ બન્યું, વજન બાર રતલ વધ્યું, હૃદય પોતાની ગતિ મુજબ કામ કરતું થઈ ગયું અને દેવીદાસભાઈ એક નવા જ યુવાન બની ગયા. આજે તેઓ સંપૂર્ણ તાજગીભર્યું જીવન જીવે છે.

આ બધા પછી દર્દીએ પોતાની કથાનું ચિત્ર અસરકારક લખેલ છે, જે નીચે મુજબ છે —

હાલ મારી ઉમર છત્રીસ વર્ષની છે લગભગ પાંચ વર્ષથી મને હ્રદયરોગ લાગુ પડ્યો છે તેને લઈને એનીમિયા ને તેમાંથી જળોદર અને શરીરના તમામ અવયવ ઉપર ખૂબ સોજા આવી ગયા અને મારી જીભ કાળી પડી ગઈ આને લઈને હોસ્પિટલમાં ગએલો ત્યાં રહેવાથી મને ઠીક થઈ ગયું પણ વળી ઘેર આવ્યા પછી પાછા થોડા વખતમાં શરીરે સોજા આવવા માંડ્યા તે ઉપરાંત બીજા ઘણા ડૉક્ટરો તથા વૈદ્યોની દવા કરી પણ ઠીક થયું નહિ હું મારી આવી સ્થિતિથી ઘણો જ કંટાળી ગયો હતો, કારણ આખી જિંદગી દવાના ટેકાથી શરીર ટકાવવું એનો કંઈ અર્થ નહોતો, અને લાંબો વખત દવા-ઈંજેક્શનો ચાલુ રાખવા એ મારી સ્થિતિની બહાર હતું કમાવા માટે શ્રમ ન કરું તો આખી જિંદગી મારું પોષણ કોણ કરે એવા અનેક વિચારો મને આવતા છે વા પાંચ વર્ષથી તો મને ઊંઘ પણ આવતી ન હતી-ઊંઘ કેવી હોય એ પણ હું ભૂલી ગયો હતો

મારી આર્થિક સ્થિતિ સારી ન હોવાથી કોઈ કુદરતી ઉપચાર કરું એવા વિચારો મને આવવા લાગ્યા તે અરસામાં મુંબઈનું "પ્રવાસી" સાપ્તાહિક હું વાંચતો તેમાં ભૂપતરાયભાઈના આરોગ્ય ઉપરના જે લેખો આવતા તે હું વાંચતો અને મને થયું કે હું પણ તેની પાસે ઉપચાર કરાવું પછી તા ૪-૧૦-૪૧ના રોજ આરોગ્યધામમાં આરામ માટે ગયો અને તેના કહેવા પ્રમાણે ખોરાક, ફળ, ભાજી દૂધ તથા શ્રમ ન પડે તેવી કસરત કરવા માંડી ૭ મહિના બાદ આજે મારા શરીરમાં સોજાનું નામનિશાન નથી રહ્યું લિવર, જઠર, આંતરડાં વગેરે બરાબર કામ કરે છે અને ઊંઘ પણ આખી રાત બરાબર આવી જાય છે તે ઉપરાંત મારું વજન ૭ મહિનામાં બાર રતલ વધ્યું છે અને મારું હાઈ બ્લડ-પ્રેશર જે ૧૮૫ હતું તેમાંથી ૧૪૦ ઉપર આવી ગયું છે અને સાધારણ જોસથી હું હરી

ફરી શકું એવું મારું શરીર છે. શરીરની અનુકૂળતા પ્રમાણે ખોરાક, ભાજી, ફળ, દૂધ, વગેરેના તથા શાસ્ત્રીય અને પ્રમાણસર કસરત કરવાના પ્રયોગો કરવાથી મને ડોકટરો તથા વૈદો જેટલો ખર્ચો આમાં ન હતો અને ઘણા જ થોડા ખર્ચમાં મને ઠીક થઈ ગયું. હાલમાં મને ભૂખ લાગે છે, કબજિયાત જતી રહી છે અને મારા શરીરમાં શુદ્ધ લોહી તથા ચેતન આવી ગયું છે. મારાં જીભ, નખ વગેરે લાલ થયાં છે. હવે મને પોતાને લાગે છે કે મારી જિંદગી લબાશે. મારા જેના આશાહીન થયેલને મારી માફક આશાવાદી બનાવવાની અખૂટ શક્તિ કુદરતી ઉપચારમાં સમાયેલી છે. દર્દીઓ દવાને બદલે નૈસર્ગિક ઇલાજ લે એમાં તેઓનું કલ્યાણ છે. પ્રભુ તેઓને સદ્‌બુદ્ધિ આપો.



૬

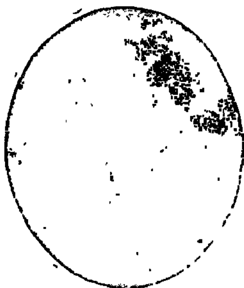
હાથનો દુખાવો

થોડા મહિના પહેલાંનો આ પ્રસંગ છે. ગુજરાતના જાણીતા લેખક અને નાટ્યકાર શ્રી. 'જામન' 'આરોગ્યધામ'માં આવ્યા. તેમનો જમણો હાથ કંઈક ખામીભરેલો હોય તેવું મને લાગ્યું. મોં ઉપર તેના દુઃખની રેખાઓ સ્પષ્ટ જોઈ શકાતી હતી. દરદ લાંબા વખતનું હોય એવી વેદના તેમના હાથમાં થતી હતી.

બીજી થોડીક વાતો પછી એમણે પોતાના દર્દની જે વાત કરી તે એમના જ શબ્દોમાં અહીં મૂકું છું.

એક દિવસ રાત્રે સૂતી વખતે મારો જમણો હાથ સારો હતો, પણ બીજે દિવસે સવારે જાગ્યો ત્યારે મારો જમણો હાથ દુખતો લાગ્યો. એ વખતે દુઃખ ઓછું થતું હતું એટલે મેં બહુ કાળજી ન લીધી, પણ પછી તો બેદરકારીમાં બે-ત્રણ મહિનાનો સમય વીતી જતાં ધીમે ધીમે હાથમાંથી ખભામાં દુઃખ વધતું ગયું ને સ્થિતિ એવી આવી કે હાથ ઊંચો-નીચો પણ ન થઈ શકતો.

જે જમણા હાથથી મારે નાટકો-ખેલો લખવાનાં હોય તે જ હાથ ખોટકાઈ જતાં જ તે વખતની ચિંતાનું પૂછવાનું જ શું હોય ? રાત-દિવસ એ વેદનામાં જ મન પરોવાયેલું રહેતું. મારી બેદરકારી મને નડી. મને થયું કે મારે હવે તો ઉપચાર કર્યે જ છૂટકો, અને મેં મારા મિત્રોની તેમજ સગાંઓની સલાહ લીધી. સૌએ પોતપોતાના અનુભવ કહ્યા. મારે તો તે પ્રમાણે અનુભવ કરવાના રહ્યા.



સુપ્રસિદ્ધ લેખક અને નાટ્યકાર
શ્રી. જામન

હું ઘણાયે ડૉકટરો, વૈદ્યો અને હાડવૈદ્યો પાસે જઈ આવ્યો; શેક, માલિશ, લેપ તથા અન્ય જે કંઈ સલાહ મળી તે પ્રમાણે ઘરના તેમ જ બહારના અનેક ઉપચારો કર્યા; પણ દર્દ તો વધતું જ ચાલ્યું. મારી નિરાશાનો પાર ન રહ્યો. મને લાગ્યુ કે થોડા જ સમયમાં મારો એ હાથ કંઈ પણ ઉપયોગમાં આવવા સર્વથા અશક્ત બની જશે. ડૉકટરોએ ઑપરેશનની સલાહ આપી પણ હિંમત ન ચાલી. મારા એક સ્નેહીની ભલામણથી 'આરોગ્યધામ'માં, થોડીક અશ્રદ્ધા છતાં આવ્યો છું, કારણકે મેં તમામ પ્રકારના ઉપાયો કરી લીધા છે. છેલ્લો પ્રયોગ તમારો છે એટલે શ્રદ્ધા ડગમગે છે."

વાત પૂરી થયા પછી તેમના દુખતા હાથનું યોગ્ય અવલોકન મેં કર્યું. હાથના ખભાનો સાંધો અખત હતો, ઊંચો-નીચો નહોતો થતો. ગાંઠ જામી ગઈ હતી. લોહી ફરતું નહોતું.

સારવાર : હાથના દુખતા ભાગ ઉપર તેલનું માલિશ અર્ધો કલાક સાંજે થતું હતું. વરાળ (લોકલ સ્ટીમ) આપતા અને હાથનું હલનચલન થાય એવી કસરતો કરાવતા.

ભોજન : ખાટી, તળેલી, ઠંડી, તીખી ચીજો ભોજનમાંથી બાતલ કરી હતી. ઉપરાંત ભાત, કઢી, દહીં, છાશ, બટેટાં, કઠોળ વગેરે નહોતા લેતા.

તેમને અપાતા ખોરાકમાં ભાજીઓ, ટમેટાં, મગનું ઓસામણ, લીંબુ વગેરેનો તેઓ છૂટથી ઉપયોગ કરતા હતા, જેથી દસ્ત સાફ આવતો હતો.

ઉપર પ્રમાણેની એકાદ મહિનાની સારવાર પછી શ્રી. જમનભાઈને હાથે દુખાવો હળવો થયો, પીડા શમી ગઈ, સાંધા ઢીલા થઈને ચારે તરફ ફરતા થયા.

આમ આ સાદી સારવારથી જિંદગીભરની હાથની ખોડમાંથી તેઓ બચી ગયા અને તેમની અશ્રદ્ધા પાછળથી શ્રદ્ધામાં પરિણમી.

આજે શ્રી. જમનભાઈ લેખો—નાટકો સહેલાઈથી કલાકો સુધી લખી શકે છે. હાથે મુદ્દલ દુખાવો રહ્યો નથી. તેમની તબિયત તદ્દન સારી છે.

।પરેશન નથી કરાવવું !

આરોગ્યધામ'માં આવી ચડયા.
નેકટનો પરિચય હોય એવી વાત-

" મને સારણગાંઠ (હરનિયા)નું દર્દ છે. ડૉક્ટર કહે છે કે, 'ઑપરેશન વગર આરામ નહિ થાય, ને સમય જશે તેમ તેમ એ દર્દ વધારે હાનિકારક નીવડશે. આમાં વિચાર કરવા જેટલો, સમય નથી. બોલો, ઑપરેશન કરાવવું છે ! લ્યો આ ચિટ્ઠી અને ઑપરેશન-થિયેટરમાં દાખલ થઈ જાઓ. થોડીવાર સુધી પીડા થતી લાગશે પણ પછી કાયમની રાહત મળશે અને એની ચિંતામાથી મુક્ત થશો.' આવી સલાહ મળી એટલે તમારી પાસે આવ્યો છું. મારે શું કરવું ? "


શ્રી ધનુભાઈ સજ્જણવાલા

મેં પૂછ્યું, " તો તમે ઑપરેશન કરાવવાની ના શા માટે પાડો છો ? "

તેમણે કહ્યું, " મારા

દિલની વાત પૂછો તો મને ઑપરેશન કરાવવાની ઇચ્છા થતી નથી, કારણકે ઑપરેશન નિષ્ફળ નીવડે તો મારી જિંદગી જોખમમાં આવી જાય, જિંદગીભર દુઃખી બની જાઉં."

મેં પૂછ્યું, "તમે નિસર્ગોપચાર તરફ કેવી રીતે આકર્ષાયા ?"

તેમણે કહ્યું, "હું જેલમાં હતો તે વખતે તમારું લખેલ પુસ્તક 'હઠીલાં દર્દોમાં કુદરતી ઉપચાર' મારા મિત્રે વાંચી જવા મને ભલામણ કરી અને મેં એ પુસ્તક એકી બેઠકે પૂરું કર્યું. એ પુસ્તક વાંચ્યા પછી તમને મળવાની ઇચ્છા થઈ અને આજે હું તમને મળ્યો."

આટલી વાતચીત થયા પછી મેં એ ભાઈને તપાસ્યા. બહુ જ ચીવટપૂર્વક શારીરિક તપાસ કર્યા પછી મને ગોળ ગાંઠ જેવો આકાર દેખાયો. હાથ લગાડતાં દુખાવો થતો હતો. ખરેખર એ સારણગાંઠ (હરનિયા) નહોતી. એ ગાંઠમાં કંઈક વિજાતીય દ્રવ્ય એકઠું થયું હોય તેમ મને જણાયું.

તેમણે પ્રશ્ન કર્યો, "આ સારણગાંઠ (હરનિયા) તમે મટાડી શકશો ?"

મેં કહ્યું, "હું પ્રયત્ન કરું, સફળતા મળે તેવી આશા દેખાય છે." એ પછી એમની સારવાર શરૂ કરવામાં આવી.

એમની સારવારમાં સવારે એક પ્યાલો પાણી લઇ તેમાં એક ચમચો મધ અને લીંબુ નિચોવીને પાવાનું શરૂ કર્યું, સાથોસાથ પેટનું શાસ્ત્રીય માલિસ, હળવી કસરત–જેવી કે સર્વાંગાસન, શીર્ષાસન, પવનમુક્તાસન, ઉડ્ડિયાન, દીર્ઘ શ્વાસોચ્છ્વાસ, ચાલવું વગેરે પણ શરૂ કર્યું. ખોરાક હળવો અને સહેલાઇથી પચી શકે તેવો–જેવો કે ઘઉંની થૂલી, ભાજીઓ, ટમેટાં, દૂધી, મગનું ઓસામણ, રોટલી, ખીચડી, છાશ વગેરે લેતા રહ્યા.

ઉપરાંત નવશેકા ગરમ પાણીથી ટબ–બાથ પણ લેતા. દિવસના [illegible]ગમાં લંગોટ પ[illegible] [illegible] કરવી ઝડપભેર ચાલતા. શરી-

રને આંચકા આપવા વગેરે જાતની ક્રિયાઓ ભૂલેચૂકે ન થાય તેની કાળજી લેતા. જરૂર પડે ત્યારે દુખતા ભાગ પર વરાળનો શેક લેવાથી ખૂબ જ રાહત મળતી.

આ બધા નૈસર્ગિક ઉપચારનું પરિણામ એ આવ્યું કે દુખાવાની અસર ધીમે ધીમે ભૂંસાઈ ગઈ. ગાંઠ જેવો જે આકાર દેખાતો હતો તે પણ અદૃશ્ય થયો, પેટની ચરબી ઓછી થઈ ગઈ. પેટ હળવું બન્યું. શરીરમાંથી બેચેની દૂર થઈ અને સ્ફૂર્તિ આવી. કબજિયાત ચાલી ગઈ ઠકડીને ભૂખ લાગવા માંડી અને ફક્ત દોઢ મહિનાની સારવાર પછી પેલી સારણગાંઠ (હરનિયા)નું દર્દ મટી ગયુ.

આ દર્દી–ભાઈનું નામ ધનુભાઈ ટી. સંજાણવાલા છે. એઓ જાણીતી પેઢી પરમાનંદદાસ મથુરદાસ સંજાણવાલાના એક નબીરા છે. પોતે સામાજિક કાર્યકર છે. કાઠિયાવાડમાં તથા બર્મામાં રંગૂન વગેરે સ્થળે તેમની સેવાઓ જાણીતી છે.

નિસર્ગોપચારના સાદા પ્રયોગને લીધે તેઓ ઑપરેશન કરાવવામાંથી બચી ગયા અને હવે તેઓ નૈસર્ગિક સારવારનો પ્રચાર કરે છે ને દવા પી પીને કંટાળી ગયા હોય એવા દર્દીઓને આશાનો સંદેશો આપે છે.

ઑપરેશન કરાવતા પહેલા થોડો સમય કુદરતી ઉપચાર દર્દી અજમાવે તો અનેક દર્દીઓ ઑપરેશનની જંજાળમાંથી બચી જાય.



૮

દમ ગયો

દૂબળું-પાતળું શરીર, પીળોપચ અને નિસ્તેજ ચહેરો, ઊંડી ઊતરી ગયેલ આંખો, બેસી ગયેલ ગાલ—આવા એક બત્રીસ વરસના દમલેલ ભાઈ એક દિવસ 'આરોગ્યધામ'માં વહેલી સવારે આવી પહોંચ્યા. તેમની મુખ્ય ફરિયાદ દમની હતી. એ ઉપરાંત સાધારણ તાવ તો એમને દરરોજ રહ્યા કરતો હતો. અશક્તિ ખૂબ જ રહેતી. પેટ સખત પથ્થર જેવું રહેતુ હતું. એમને હઠીલી જૂની કબજિયાત હતી અને શરીરે સફેદ ચાઠા હતા. છાતીની પાંસળીઓ ઉપરની ચરબી સુકાઈ ગઈ હતી અને ખાડા પડ્યા હતા. લિવર અને જઠર વધી ગયાં હતાં અને સખત હોઈને યોગ્ય રીતે કામ કરવાને અશક્ત દેખાતાં હતાં. તેમનુ વજન ફક્ત ૯૦ રતલથી કોઈ દિવસ વધતું નહિ. આટલું જ વજન આજે ઘણાં વરસથી રહ્યા કરતું હતુ. આમ હોવાથી તેમના શરીરમાં નવું લોહી નહોતું બનતું અને પરિણામે નસો ઊપસી આવી હતી. એમને ઊંઘ નહોતી આવતી અને દમ



શ્રી વિઠ્ઠલભાઈ જીવણભાઈ ધોળકિયા
[દમની સારવાર પહેલાં]

દિવસે અને રાત્રે ચડયા કરતો હતો. આ વ્યાધિથી એમનું આખું શરીર દુખ્યા કરતું હતું અને પુષ્કળ થાક જણાતો હતો.

આ દર્દીનું નામ વિઠ્ઠલભાઈ જીવણજી ધોળકિયા. તેઓ સિંધિયા સ્ટીમ નેવિગેશન કંપનીમાં કામ કરતા હતા. છેલ્લા ચાર વરસ થયા તેઓ દમના વ્યાધિથી અસહ્ય રીતે પીડાતા હતા.

દર્દીએ પોતાની સ્થિતિનો જે અહેવાલ અમને આપ્યો તે એમના જ શબ્દોમાં નીચે પ્રમાણે મૂકીએ છીએ —

' ... મારા દમના વ્યાધિમાંથી કેવી રીતે મુક્ત થયો તેનું બયાન આપીને કૃતાર્થ થવા ઇચ્છા રાખું છું એ વાંચીને દમથી પીડાતો કોઈ દર્દી રાહત પામે તો તમે મારે માટે લીધેલો શ્રમ લેખે લાગ્યો માનીશ.

મારી સ્થિતિ એક સામાન્ય કારકુનની છે. સિંધિયા સ્ટીમ નેવિગેશન કંપનીમાં સાત વર્ષ થયાં આ જગાએ ... કામ કરું છું. આ નોકરીમાં દાખલ થયો ત્યારે મારું શરીર ઘણું સારું અને ખડતલ હતું. નાનપણમાં મારા શરીરમાં કોઈ મંદવાડ આવ્યો હોય એવો મને ખ્યાલ નથી. પણ એક કાળમુખા વર્ષ—એટલે ૧૯૩-માં

—મને આ નઠારુ દર્દ લાગુ પડ્યુ. મારી ધારણા પ્રમાણે એ રોગ મને ભીની ઠડી હવાને કારણે લાગુ પડ્યો હોવો જોઈએ, કારણ કે હું જે કપનીમા કામ કરુ છુ ત્યા 'એર-કન્ડિશન'ની ગોઠવણ છે. મને એથી રોજ શરદી રહ્યા કરતી અને પરિણામે શરીર ધીરે ધીરે દૂબળુ પડતુ ગયુ અને શક્તિ ઓછી થતી ગઈ.



શ્રી વિઠ્ઠલભાઈ જીવણભાઈ પોળકિયા
[સારવાર પછી]

જ્યારથી મને શરદી થઈ ત્યારથી મે કેટલીક હોસ્પિટલો અને ડૉક્ટરોના પગથિયા ઘસી નાખ્યા, પણ જોઈએ એવી રાહત ન મળી. શરદીમાથી ધીરે ધીરે ખાસી શરૂ થઈ. એક પારસી ડૉક્ટરની દવા શરૂ કરી. તેણે મને ગળાના કાકડા વધી ગયેલા હોવાનુ કહ્યુ અને એ કાપી નખાવવાથી આ વ્યાધિ જતો રહેશે એમ પણ કહ્યુ. મે એમની સલાહ પ્રમાણે કર્યું. બીજી દવા પણ મને આપવામા આવતી. આ બધા પછી પણ મારા શરીરમા કાઈ ખાસ ફેર પડ્યો નહિ, ઊલટુ મને લાગ્યુ કે મારી સ્થિતિ વધારે ખરાબ થતી જાય છે. આ અરસામા મને મોળી ખાસી શરૂ થઈ, તાવ પણ ચડવા લાગ્યો. દમે મારા શરીરમા ઘર જમાવી દીધુ છે એ હુ જાણી ચૂક્યો. મારી ચિંતાનો પાર રહ્યો નહિ. ડૉક્ટરને છોડ્યા અને રજા લઈને હવાફેર માટે બહારગામ ગયો. ત્યા થોડોક આરામ લાગ્યો, પણ તાવ તો વધતો જ ગયો, અને એણે ચોખ્ખા

દમનું સ્વરૂપ લીધું. મારે એફેડ્રીન દવા મારા ખીસામાં જ રાખી મૂકવી પડતી. આ અરસામાં મારે પાછું મુંબઈ આવવું પડ્યું અને નોકરીએ લાગવું પડ્યું. પાછાં મિત્રોની સલાહથી દવાનાં મિશ્રણો લેવાં શરૂ કર્યાં. આ બધાંથી મને થોડોક આરામ રહેતો.

આ દરમિયાન હું છાપાંમાં જાહેરખબર વાંચતો. મિત્રો મને હિંમત ન હારવાનું કહેતા, રોગની સામે લડવાનું કહેતા, અને મેં આમ ને આમ બે વર્ષ કાઢી નાખ્યાં. હૉસ્પિટલમાંથી એક વર્ષ મિક્ષ્ચર લીધું. અને એક ડૉક્ટરની ઓળખાણથી ઍક્સ–રે (X–Ray) લીધો. ક્ષયની શરૂઆતમાં થાય એવાં ચિહ્નો છે એમ એમાં દેખાયું. આ સાંભળીને મને ચક્કર આવ્યાં. મને અનેક વિચારો આવવા લાગ્યા. આટલી નાની ઉંમરે આ વ્યાધિ? કશી સૂઝ પડતી નહોતી. ક્યાંય ચેન પડતું નહિ. આ સ્થિતિમાં વળી પાછી મેં રજા લીધી અને સાથે દવા લઈને બહારગામ ગયો. આ દવાઓથી મને થોડોક આરામ જરૂર મળ્યો, પણ મારે તો આ રોગને જડમૂળથી કાઢવો હતો. રોગને નિર્મૂળ કરે એવી કોઈ દવા મને લાગી નહિ અને કંટાળીને પાછો હું મુંબઈ આવ્યો.

વૈદ્યોની દવા શરૂ કરી. પરેજી પાળવા લાગ્યો. મારી ગરીબ સ્થિતિમાં પણ વૈદ્યો જેમ કહેતા તેમ હું કરતો. આથી પણ ફેર પડ્યો નહિ. કેટલીક વાર વિચારતો કે આમાં આ બધાનો શો દોષ? શરૂઆતમાં મેં જો કુદરતે રચેલાં નીતિનિયમો પાળ્યાં હોત તો આ સ્થિતિ આવત? પણ એ વિચાર ઘણો મોડો હતો. છતાં મનથી નક્કી કર્યું કે રોગ કાઢવો જ છે–એ માટે જેટલી જહેમત ઉઠાવવી પડશે એટલી હું ઉઠાવીશ.

એક દિવસ એક મિત્રની સાથે આસન અને પ્રાણાયમ દ્વારા રોગ દૂર કરતી એક સંસ્થામાં ગયો. મને એમણે મફત સારવાર આપી. નબળાઈ તથા હાંફણને કારણે કસરત તો હું કરી શકતો

નહિ ચાર મહિના આ સન્ત્યામા ગયેા પ્રાણાયામ અને સાદા આ સનોથી મને થેાડોક ફાયદો થયેા શરીરમાં સ્ફૂર્તિ આવવા લાગી, પણ મારે તેા રેાગને નિર્મૂળ કરવેા હતેા એક વખત છાપુ વાચતા ‘ હઠીલા દર્દોમા કુદરતી ઉપચાર ’ એ પુસ્તકની જાહેરખબર વાચી અને હુ તરત એ વેચાતુ લઈ આ યેા મારા જેવા દમના દર્દીને સારા કર્યાની એક કથા એમા હતી

એ પછી તેા હુ એ પુસ્તકના અનુભવી લેખકને મળ્યેા એમણે કાળજીથી મને તપાસ્યેા અને મારી સારવાર શરૂ કરી સાડા ત્રણ મહિનાની સારવાર પછી મારુ વજન આઠ રતલ વધ્યુ અને ધીરે ધીરે મારી તબિયત સુધરતી ગઈ, અને ઉંવરેદમ ગયેા આજે મારામા આશા અને ઉમગ ભર્યા છે કુદરતી સારવારથી મને જે નવુ જીવન મળ્યુ એ ... કદી ભૂલીશ નહિ ’

એમની સારવાર

સવારે પાચ વાગે એ નવશેકા પાણીમા થેાડુ મીઠુ મેળવીને પી શકાય તેટલુ પીતા આમ એક શેરથી ત્રણ શેર પાણી પી શકાય પછી મેામા આગળા નાખીને ઊલટી કરી નાખતા પીધેલ પાણી આથી બહાર નીકળી જતુ કેાઈ વખત જો પીધેલુ બધુ જ પાણી બહાર ન નીકળે તેા એની ચિન્તા નહિ આથી ફેફસામાથી કફ-ચિકાશ નીકળતી શ્વાસનળી અને અન્નનળી આથી સાફ થતી આ ક્રિયાને ‘ જલધેાતી ’ કહે છે કચારેક એ ‘ વસ્ત્રધેાતી પણ કરતા આ ક્રિયામા પાતળેા ઝીણેા મનમલનેા ૧ ફૂટ લાબેા કાપડનેા ટુકડેા લેવાનેા અને એને પાણી અથવા દૂધમા બેાળીને ગળા નીચે ઉતારવાનેા હેાય છે

પ-૪૫ કલાકે ગરમ પાણીનેા એક પ્યાલેા એક ચમચેા મધ મેળવીને એ પીતા દીર્ઘશ્વસનની કસરતેા તેમ જ યેાગના સાદા

આસનો*—જેવા કે પવનમુક્તાસન, ઉડ્ડિયાન, વક્ષ વિકાસ, શીર્ષાસન, પશ્ચિમોત્તાનાસન, સર્પાસન, સર્વાંગાસન, આતરમથન વગેરે કરતા આ બધા આસનો એ શક્તિ મુજબ કરતા—ધીરે ધીરે થાક ન લાગે તેમ. ઉપરાત ફરવા જવુ, પેટનુ હળવુ માલિશ (જમણી તર ફથી ડાબી તરફ પેટ ઉપર ગોળ ગોળ હાથ ફરવીને) પાચથી દસ મિનિટ સુધી એ કરતા

૭ થી ૮ દરમિયાન સ્નાન તેમ જ ૦ા શેર દૂધ ધીરે ધીરે પીતા અને ઉપરાત ૪ સૂકા અજીર ખૂબ ચાવીને ખાતા

* ૯ વાગે ભોજનમા હાથના દળેલ ઘઉના લોટની વધારે ચૂના વાળી ભાખરી, શાક-ભાજીઓ, લીલુ લીલુ લસણુ અથવા સૂકુ લસણુ (ચગણી સાથે), લીલી હળદર વગેરે લેતા

બપોરે ૩ વાગે પાકેલ પોપૈયુ અનુકૂળ આવે એટલુ લેતા

સાજે ૬ વાગે કોબી, ગાજર, લીલુ તેમ જ સૂકુ લસણુ, ડુગળી (કાદા), લીલુ, સેલેડ, કોથમીર, પાકા ટમેટા, લીલી હળ દર, લીલી મેથી, પાલખ, મીઠુ (નિમક) વગેરે જે કઈ લીલોતરી મળે તે થોડા થોડા પ્રમાણમા લઈને એક થાળીમા ભેગુ કરતા સાર બાદ એક રકાબી ભરીને અથવા બે રકાબી ભરીને એ ખૂબ ચાવીને ખાતા આ ક્રિયાથી પેટ સાફ રહેતુ અને કફ ઓછો થતો

રાત્રે ૮ાા વાગે આકડાના પાનને એરડિયુ તેલ સાધારણ ચોપડી સહેજ ગરમ કરીને પેટ ઉપર એ બાધતા ઉપર એક પાટો બાધીને ૧૦ થી ૧૫ મિનિટ શેક કરતા આથી જે પેટ પથ્થર જેવુ સખત રહેતું હતુ તે ઢીલું થતુ અને દસ્ત આવતો આ પાન આખી રાત તેઓ બાધી રાખતા અને સવારે કાઢી નાખતા

*યોગના આસનો માટે લેખકનુ 'હઠીલા દર્દોમા કુદરતી ઉપચાર' પુસ્તક જોઈ લેવુ

આ બધા ઉપરાંત અવારનવાર ઠંડા પાણીનું પેડુસ્નાન (હીપ-બાથ), રાત્રે આંકડાનાં પાન ન મૂક્યાં હોય ત્યારે પલાળેલ કાળી માટીનો પેડુ ઉપર લેપ, અઠવાડિયે એક વખત આખા શરીરનું વરાળસ્નાન (જ્યારે જ્યારે નાક બાઝી ગયું હોય ત્યારે ત્યારે વરાળ લેતા), આખા શરીરે સરસવ તેલનું માલિશ વગેરે ક્રિયાઓ કરવામાં આવતી હતી. આ બધા નૈસર્ગિક ઉપચારોથી એમની તબિયતમાં બહુ જ સુધારો થતો ગયો, શરીર મૂર્તિવાળું બનતું ગયું, કફ ઓછો થતોગયો અને શ્વાસનું પ્રમાણ ઘટતું ગયું.

અઠવાડિયે એક ઉપવાસ ફક્ત લીંબુ નિચોવેલ નવશેકું પાણી પીને એ કરતા, તેમ જ અવારનવાર એક ટંક જમવાનું રાખતા. જરૂર પડે ત્યારે એનિમા લઈને પેટ સાફ કરવાનું એ ભૂલતા નહિ.

સાડા ત્રણ મહિનાના આ બધા કુદરતી ઉપચારોથી વિઠ્ઠલભાઈએ દમમાંથી મુક્તિ મેળવી અને એક નવજુવાન બન્યા. તેઓએ સિંધિયા સ્ટીમ નેવિગેશન કંપનીમાંથી રાજીનામું આપીને આજે નવસારીમાં પોતાનો સ્વતંત્ર ધંધો શરૂ કર્યો છે.



આરોગ્ય–મુક્તકો

દવા પીધા વગર દરદ મટે નહિ એ માન્યતા ભૂલભરેલી છે. બુદ્ધિપૂર્વક અને સ્વસ્થ ચિત્તે આપણે વિચાર કરીએ તો સમજી શકાશે કે દવા પીવાથી કાર્ય કરતી સર્વે ઇંદ્રિયોની શક્તિ રૂંધાય છે. ઘણી વખત એ ઈંદ્રિયો નકામી થઈ જાય છે–ખોટવાઈ જાય છે.

*

દવા પીવાથી અથવા ઈન્જેકશન લેવાથી તેની અસર જ્ઞાનતંતુઓ પર પહોંચે છે. જ્ઞાનતંતુઓમાં થતી અસહ્ય વેદના દવાના કે ઈન્જેકશનના જોરથી બંધ પડે છે, કારણકે દવા જ્ઞાનતંતુઓને ચેતનહીન–જડ–બનાવી દે છે, પરિણામે જ્ઞાનતંતુઓને પાગવાર નુકસાન થાય છે. આથી રોગ મટવાને બદલે લાંબી મુદ્દત સુધી શરીરમાં ઘર કરી જિંદગીને પાયમાલ કરી નાખે છે–દુખી બનાવી દે છે.

*

ફિક્કી સફેદ ચામડી કે સુડોળ ચહેરાને પફ–પાવડર લગાડવાથી સૌંદર્ય પ્રકટે છે એ માન્યતા સાવ જુઠ્ઠી છે. સાચુ અને કુદરતી સૌંદર્ય તો આપણા આરોગ્યમાંથી જ ફૂટે છે. વ્યાયામ અને યુક્તાહારથી જે સ્વચ્છ લોહી મળે છે તે જ ખરુ નૈસર્ગિક સૌંદર્ય છે

*

નિસર્ગોપચારથી તમારા રોગી શરીરને સ્વચ્છ બનાવો. એક વખત શરીર નીરોગી કર્યા બાદ ફરી વાર ન બગડે એની કાળજી રાખો એટલે રોગ તમારી પાસે કદી નહિ આવે. માનવીનું પરમ અને સાચું ધન આરોગ્ય છે-શરીરસ્વાસ્થ્ય છે.

*

રોગોને પોષવાનું કામ ધનવાનોનું છે. ખાસ કરીને શ્રીમંત-વર્ગમાં જ માંદાઓની મોટી સંખ્યા નજરે પડે છે. આ મંદવાડનાં કારણો મોજશોખ, શ્રમ વગરનું બેઠાડુ જીવન અને વિવિધ પ્રકારની સ્વાદિષ્ટ વાનીઓ વગેરે છે. સાચું કહીએ તો એક રીતે પૈસાદાર વર્ગ દવાના ઘૂંટડા (ડોઝ) પર જ જીવતો હોય છે.

*

સૂકા, નબળા, નીચે ઝૂકી ગયેલ અને સોજો આવેલ આંતરડાને શાસ્ત્રીય માલિશ (મસાજ) કરીને ગતિમાન તેમ જ મજબૂત બનાવી શકાય છે. માલિશની વિવિધ ક્રિયાઓથી પેટનાં અસાધ્ય દર્દી મટે છે. ઉપરાંત અપચો, કબજિયાત, મંદાગ્નિ, વાયુ (ગૅસ), મીઠી-પેશાબ વગેરે હઠીલા રોગોમાં માલિશ આશ્ચર્યકારક અસર પહોંચાડે છે. નિસર્ગોપચારમાં માલિશ (મસાજ)નું મહત્ત્વ અનેરું છે.

*

ભરત-ગૂંથણનું કામ કરવાથી, બારીક બીબાં-અક્ષરો-વાળાં પુસ્તકો તેમ જ તીવ્ર પ્રકાશમાં વાંચવાથી આંખોનું તેજ ઘટે છે-ઝાંખ આવે છે. પુસ્તકો વાંચતી વખતે વારંવાર આંખોનું મટકું મારતા રહો એટલે આંખો બળશે નહિ અને બગડશે પણ નહિ.

*

રોગના પંજામાં ન સપડાવા માટે ખોરાક લેવામાં કાળજી રાખો, કારણકે વધારે પડતો ખોરાક માંદગીને આમંત્રણ આપે છે.

*

કિ શો ર ગ્રં થા વ લિ

વર્ષ પહેલું : વાર્ષિક લવાજમ સાડા પાંચ રૂપિયા

લેખકો

નિરંજન વર્મા · **જયમલ્લ પરમાર**

કિશોરોના જીવનમાં શૌર્ય અને સાહસ, બુદ્ધિ અને ચાતુરી, હાસ્ય અને મજાક પ્રેરે તેવી લોકજીવનની આ વાર્તા-પુસ્તિકાઓ કિશોરોથી માંડીને કુમારો, યુવાનો આબાલ અને બુઢ્ઢાને પણ સરખી રસદાયક થઈ પડશે

[૧] **ચૌબોલા રાણી**—રાજાઓને પાણી ભરાવનાર ચૌબોલા રાણી, જીવજાન ચાર ભાઈબંધો, એક બીજાના માથા ભાંગનાર બે ચોર અને રાજા અજયપાળના નિસાસાનું કારણ શોધનાર ભાણેજ રાજા માનધાતા

[૨] **દોલતપરી**—પતિ, દૂતી, દૂતા અને બાદશાહને પાણી પાનાર દોલતપરી, ચાલાકીમાં ચતુર ઈસર અને કાનીસર, રૂપરૂપના અંબાર સમી ચશ્માપરી અને રાણી, રાજા શાલીવાહનને થાપ આપનાર રજપૂતની દીકરી

[૩] **સોના પદમણી**—કાગ ભોડેની રાણીના કુંવર-કુંવરીને બચાવનાર સોના પદમણી, શેરને રાજાસ્થાને થાપનાર સુતારની દીકરી, વેપારીના દીકરાને ફૂલકુમારી અપાવનાર, વાસુકિનાગનો મણિ, બુદ્ધિ બડી કે પૈસા, તે સાબિત કરનાર રાણી અને વાઝિયા રાજાની કુંવારી ચકલી રાણી

[૪] **નાગકુમારી**—નાગકુમારી, અને રાજાના કુંવર માટે પ્રાણ પાથરનાર પ્રધાનપુત્ર, ચંપકકુમારના નવ વરસના મૂઆ મડદાને સજીવન કરનાર શીલવતી, કમનસીબ બ્રાહ્મણ અને પરવાળાની શોધ કરનાર પદ્મકુમાર

ભા ર તી સા હિ ત્ય સં ઘ લિ મી ટે ડ

મીરગાજ બિલ્ડીંગ, રકાબાદેવી, મુંબઈ ૨

ફરનાન્ડીઝ પૂલ નીચે, ગાંધીમાર્ગ, અમદાવાદ